Pani Domu



Foto-Plat.

1938 22 70 gr.

Rok XII **16-go listopada 1938. Nr 22**

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

NA DWUDZIESTOLECIE NIEPODLEGŁOŚCI

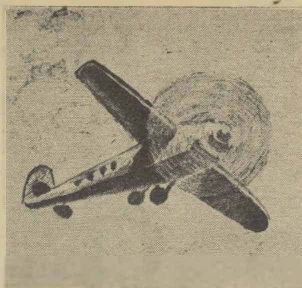
Żołnierz polski to symbol niepodległości i potęgi naszego narodu i państwa.

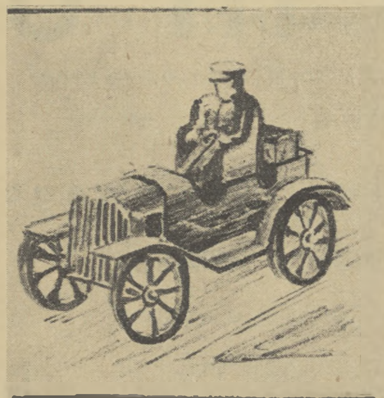
Ale nie tylko żołnierz jest bojownikiem o tę moc i potęgę. Bojownikiem może być także każdy na swoim terenie: każdy kto stoi na straży ideałów i cnót chrześcijańskich i narodowych; kto te ideały i cnoty popiera czynem, a nie tylko słowem; kto walczy z codzień spotykanym wrogiem — biernością, bezmyślnością, brakiem miłości bliźniego.

W tej codziennej walce o ideały muszą iść w pierwszym rzędzie kobiety — panie domu, one bowiem mogą wytworzyć w rodzinach atmosferę ideału lub pustki, odpowiedzialności lub lekkomyślności, postępu lub zacofania.

Iść w pierwszym rzędzie to przede wszystkim spełniać dobrze własny swój obowiązek. W odniesieniu do pań domu będzie nim obowiązek pracy we własnym domu i gospodarstwie oraz nad tymi sprawami społecznymi, które dotyczą rodziny i domu. Kobiety wszelkich sfer, mniej czy bardziej zamożne i wykształcone, rozumieją coraz lepiej jak niezmiernej wagi dla społeczeństwa jest wykonywana przez każdą z nich praca, której bezpośrednim celem jest podniesienie poziomu moralnego, zdrowotnego i gospodarczego rodziny.

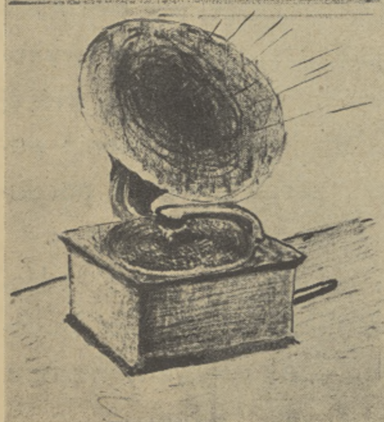
A podnieść poziom moralny i zdrowotny całego społeczeństwa — to budować niewzruszoną opokę tężyzny narodu. Ta tężyzna jest nam potrzebna.











W NASZYCH OCZACH

Przed wielu laty astronomowie wyliczyli czas obiegu ziemi koło słońca i czas ten podzielili na dni, godziny i minuty, zdawało się wtedy, że oto została znaleziona ścisła i niezmienna miara czasu. A przecież wszyscy czujemy, że tak nie jest, że godzina nierówna godzinie, ani minuta minucie. Astronomowie mierzą czas sekundami, a my ilością przeżyć, ilością zmian, jakie się w nas i w otaczającym świecie dokonały.

Kiedy tę nie matematyczną, ale ludzką miarę przykładam do ostatniego dwudziestolecia, wydaje mi się ono niemal tak rozległe jak stulecie. Wydaje mi się, że jakaś wolno, leniwie płynąca rzeka zerwała tamę i popłynęła naraz z szybkością wodospadu Niagary. I w porównaniu z tym ostatnim dwudziestoleciem cały wiek XIX wydaje mi się wolno płynącą rzeką. Ten subiektywny sąd o wieku „pary i elektryczności" jest może niesłuszny, ale trudno odczuwać to inaczej, gdy się czyta np. pamiętniki Rzeckiego czy Sagę rodu Forsytów. Jakżeż leniwie płynął bieg spraw życia w ostatnim okresie panowania królowej Wiktorii, gdy oblicze świata było prawie niezmienne.

Pamiętam z jakim wzruszeniem oglądałem w Anglii okaz pierwszej lokomotywy Stephensona — pomyślałam sobie wówczas, że prawdziwa przepaść dzieli dzisiejsze parowozy od tej zgrzybiałej staruszki. Teraz jednak mam wrażenie, że ostatnie dwudziestolecie pobiło rekord całego dziewiętnastego wieku i że mniejsza jest różnica między wynalazkiem Stephensona a lokomotywami, które nam zaborcy pozostawili w spadku w 1918 r., niż między tymiż lokomotywami, a pasażerskimi samolotami, jakimi dziś rozporządzamy. A zresztą nie kłóćmy się o XIX wiek. Chciałam tylko powiedzieć, że kiedy nasze prababki mówiły swoim córkom, że za czasów ich młodości było inaczej, to można to potraktować jako zwykłą manierę starszych osób, że kiedy jednak powtarzają to dzisiejsze babki, a nawet matki, musimy stwierdzić, że mają słuszność.

Nie sposób w ramach krótkiego artykułu nietylko omówić, ale nawet wymienić te wszystkie zmiany, jakie zaszły w ostatnim dwudziestoleciu. Zwłaszcza że w Polsce zmiany te musiały być radykalniejsze i głębsze niż na zachodzie Europy, gdyż odzyskana niepodległość zmuszała nas do stwarzania nowych form życia niemal w każdej dziedzinie.

Z chwilą odzyskania niepodległości i stworzenia rządu, ujęto w formę organizacji państwowej mnóstwo dziedzin, które dotąd leżały odłogiem. Dzisiejszym młodym ludziom trudno zapewne uwierzyć, że przed dwudziestu laty nie było polskiego szkolnictwa powszechnego, ani ustawy o obowiązkowym nauczaniu w większej części kraju, że w ciągu tych dwudziestu lat

ŚWIAT SIĘ ZMIENIA

powstały trzy uniwersytety i szereg innych uczelni wyższych. Młody robotnik nie wie może, że dopiero przed dziewiętnastu laty wprowadzono ośmiogodzinny dzień pracy, że ustawy o inspekcji pracy, o urlopach są jeszcze młodsze. Te wszystkie dobrodziejstwa to dzieło okresu tych lat dwudziestu. Przyniósł on bowiem w dziedzinie socjalnej szczególnie u nas bardzo dużo. Wyrównaliśmy bowiem zaniedbania zaborców i należeliśmy do pierwszych, którzy zrealizowali powojenne konwencje międzynarodowe. Szerokim masom pracowniczym dał ten okres ubezpieczenia społeczne, które wprawdzie nie są jeszcze doskonałe, ale które przecież są niesłychaną zdobyczą w stosunku do tego, co pracownik miał dawniej. Ustawy o opiece społecznej zapewniły pomoc starcom, chorym, opuszczonym dzieciom i matkom.

W ciągu tego dwudziestolecia stworzono w całym kraju samorząd terytorialny, samorząd gospodarczy i rzemieślniczy, które realizują wiele zadań, nieznanych nam przed dwudziestu laty.

Spójrzmy z kolei na realizację w tej dziedzinie, którą jest najłatwiej zaobserwować: na gospodarkę samorządu miejskiego. Ileż zmieniło się w każdym mieście przez dwadzieścia lat?...

Czy np. Warszawianki zdają sobie sprawę, że przed dwudziestu laty na miejscu dzisiejszego Żoliborza były puste wertepy, a rogatki miejskie znajdowały się w dzisiejszym śródmieściu? A jak wyglądała nawierzchnia ulic? A komunikacja? Przed dwudziestu laty kursowały po Warszawie tylko dorożki i tramwaje — nie znaliśmy zupełnie taksówek a o autobusach mowy nie było.

A jakie zmiany zaszły w komunikacji międzymiastowej? Sama pamiętam jak bezpośrednio po wojnie z Warszawy do Zaleszczyk jechało się 48 godzin, a do Lwowa z Warszawy osobowym pociągiem — 20 godzin. Dzisiaj samolotem przebywa się tę przestrzeń w dwie godziny, a i jazda pociągiem trwa mniej niż połowę tego czasu, co dawniej.

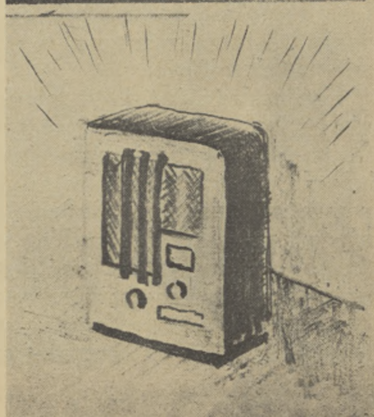
Wynalazki techniczne wdarły się przemocą do naszych domów, zmieniając warunki i poziom życia. W dziesięć minut po jakimś wypadku, który miał miejsce np. w Paryżu, dowiadujemy się o nim nie wychodząc z mieszkania. Sławny na cały swiat mistrz gra w Lozannie, a my możemy go słuchać bez najmniejszych z naszej strony starań. Tak przywykliśmy do magicznej gałki odbiornika radiowego, że ten wielki wynalazek nawet nas już nie dziwi ani nie wzrusza.

Gazety przynoszą nam fotografie zdarzeń, które wczoraj miały miejsce w Stanach Zjednoczonych, a my już przyjmujemy te cuda telewizji jak coś od dawna znanego.









A nasza dziedzina, gospodarstwo domowe, jakim radykalnym uległo zmianom! Proszę przypomnieć sobie sprzątanie w domu 20 lat temu... Chodziła sobie służąca z pióropuszem na długim kiju i przepędzała nim kurz z jednego miejsca w drugie. Dzisiaj mamy odkurzacz elektryczny i niewiele trudu nas kosztuje wzorowe utrzymanie mieszkania. A czy pamiętają panie dawne porządki przedświąteczne? Dzisiaj dzięki przyborom ułatwiającym sprzątanie, dzięki zmianie naszego umeblowania a zwłaszcza dzięki właściwej organizacji prac domowych — mieszkanie mamy zawsze czyste i nie znamy plagi przedświątecznych porządków.

A sprawa żywienia, sprawa higieny jakież wielkie uczyniła postępy. Układamy jadłospis już nie według Ćwierciakiewiczowej, ale według naszych wiadomości o kaloriach, witaminach, chemii produktów spożywczych. I co najważniejsze, że pożywienie, będąc racjonalnym i zdrowym, jest równie smaczne jak dawniejsze.

Ale nietylko dziedzina gospodarki domowej zmieniła się korzystnie w życiu potocznym. Ogromny przewrót nastąpił w zakresie ubioru. To nic, że wieczorem na balu moda każe nam przyoblec się w suknię, którą mogłybyśmy wyjąć z kufra wyprawnego naszej matki lub babki. W dzień za to niczym nie przypominamy sylwetki z czasu ich młodości. Pamiętam, że jeszcze przed dwudziestu laty niejedna starsza pani obszywała swoją długą suknię specjalną szczotką na taśmie. Nigdy nie mogłam zrozumieć tajemniczego przeznaczenia owej szczotki poza tym, że niewątpliwie świetnie zbierała kurz z ulicy i z mieszkań. Była zatem czymś pośrednim między odkurzaczem a Zakładem Oczyszczania Miasta. Dziś w ciągu dnia nosimy strój swobodny pozwalający nam wskakiwać do tramwaju i wsiadać do lilipuciego auta, które stanowi jakby przyrząd do gimnastyki codziennej. Wolno nam dzisiaj biegać po boisku w shortach, wolno w spodniach jeździć na nartach, żaglować, wspinać się na skały. I to nie tylko młodym dziewczętom, ale i kobietom, które już za sobą mają wiek balzakowski (owe sławne 30 lat...), i które w dawnych czasach siedziałyby na kanapie i jak mówi anegdotka „miały za złe". Dzisiaj starsza kobieta, może mieć te same prace, zainteresowania rozrywki, co jej córka. Ubiera się nawet i wygląda prawie tak jak córka, dzięki sportom, modzie, fryzjerowi i nowoczesnej kosmetyce. Tak — tak... w tym dwudziestoleciu stało się bardzo wiele i zmieniło się bardzo wiele, ale myśmy się nie wiele postarzały, a to niewątpliwie jedna z największych zdobyczy.

Ale dość już tego przykładowego wyliczania zmian, jakie zaszły w ostatnim dwudziestoleciu — każdy może sobie jeszcze dorzucić wiele innych tematów. Musimy jednak wyciągnąć z tych rozważań wnioski. Skoro żyjemy w czasach, kiedy wszystko tak szybko i tak radykalnie się zmienia, to musimy umieć dostosowywać się stale do tych zmienionych form życia. Nie wystarczy narzekać, że za czasów naszej młodości było lepiej, i poprzestawać na trwaniu w naszych dawnych zwyczajach, odnosząc się niechętnie do nowych form.

Zmienność życia wymaga od nas niesłychanie czujnej postawy, musimy o wszelkich nowych zmianach wiedzieć i starać się je zrozumieć. Jeżeli nie chcemy przedwcześnie postarzeć się psychicznie, jeżeli chcemy współżyć duchowo z naszymi dziećmi i nie stać się zbytecznym sprzętem w ich życiu, to i my musimy je rozumieć. Musimy rozumieć ich zainteresowanie się wynalazkami i przez to samo musimy wiedzieć, dlaczego słyszymy przez radio głos oddalonego speakera i co się dzieje w motorze spalinowym.

Wiemy, jak bardzo zmienił się stosunek młodzieży męskiej i żeńskiej i jak inaczej układa się jej współżycie. Musi zatem ulec zmianie i nasz pogląd na to współżycie a pozostawiając sobie rolę odpowiedzialnych opiekunów musimy uznać nową formę za fakt dokonany. Stosunek rodziców do młodzieży jest także inny, wniósł do życia rodzinnego nowe i cenne wartości. Tak jak w innych dziedzinach i tu unowocześniajmy nasze życie, przystosowujmy się czynnie do zmian, jakie niesie, bo tylko czynny stosunek do życia pozwoli nam utrzymać się na jego powierzchni.

Ale nie możemy zapominać o jednym. Polska jest długa i szeroka i ludzi w niej mieszka wielu. Te wszystkie zmiany, o jakich mówiłam nie zaszły w jednakowym stopniu dla wszystkich. Góral w Jurgowie czy chłop na Polesiu nie wiele wie o nowych wynalazkach technicznych, nie obchodzą go nawet zdobycze socjalne, bo w jego życiu zmieniło się wprawdzie trochę, ale nie tak wiele. W kraju o przeważającej strukturze rolniczej, w kraju, gdzie ogólna suma dochodu społecznego jest niska, musi być duża rozpiętość poziomów życia. Wprawdzie nastąpiło pewne wyrównanie w ciągu tych dwudziestu lat, znikło wiele fortun magnackich na korzyść polepszenia doli chłopa i robotnika, ale pomimo to rozpiętości są i właściwie... pozostać muszą, bo przyczyny ich są głębsze niż tylko nierówny podział dochodu społecznego. Ale też dlatego w obrębie naszego kraju możemy się spotkać nie tylko ze współistnieniem zjawisk z różnych epok minionego dwudziestolecia, ale nawet bodaj i całego ubiegłego stulecia.

To też kiedy pod rozpędzone auto skręca nagle wiejski wóz, nie miejmy pretensji do woźnicy. Nie on jest winien temu, że na tej szosie zetknęły się dwa wieki: dwudziesty i dziewiętnasty. Nie on jest winien, ale też i nie właściciel nowoczesnego auta. Dużo przyczyn złożyło się na to, że dla jednych życie pędzi z szybkością Niagary, a dla drugich toczy się leniwo jak wody Piny. Jest to bieg wydarzeń niezależnych od nas. Ale gdy dziś zdajemy sobie sprawę z olbrzymiego postępu ostatniego dwudziestolecia i z dorobku polskiego — nie zapominajmy o tym, że czeka nas jeszcze wiele wysiłków, aby te zmiany, które uważamy za dobre dla wszystkich, przeorały i te pola, które stoją odłogiem. Na to każdy z nas wpływ mieć może i powinien.

Wanda Ivanka - Prażmowska.

Halina Siemieńska

POLSKIE KOBIETY W SEJMIE I SENACIE

„My Polki nie chcemy być biernymi widzami, lecz chcemy czynu, chcemy wziąć bezpośredni udział w akcie zmartwychpowstania państwowości polskiej"... hasłem więc naszym jest „uobywatelnienie kobiety w niepodległym zjednoczonym państwie polskim..." Słowa te, wyrzeczone przez dr J. Budzińską — Tylicką 8 września 1917 r., w dniu Zjazdu Kobiet Polskich w Warszawie zostały urzeczywistnione w pierwszych dniach naszej niepodległości.

Na podstawie decyzji Marszałka Józefa Piłsudskiego dekrety — z 27 listopada 1918 r. o utworzeniu rad gminnych na obszarze b. Królestwa Kongresowego oraz z 28 listopada tegoż roku o Ordynacji Wyborczej do Sejmu Ustawodawczego — nadały kobietom czynne i bierne prawa wyborcze, a zasada równouprawnienia kobiet została potem w całej pełni potwierdzona w Konstytucjach z 1921 i 1935 r.

Ponieważ jednak duch prawa niezmiernie powoli przenika życie więc w praktyce codziennych faktów i szarych dni realizacja równouprawnienia kobiet napotykała na liczne opory tradycji, przyzwyczajeń i przesądów.

Stąd ubiegły okres charakteryzuje — nie tyle wykorzystywanie praw osiągniętych, a więc swobodny rozwój i rozkwit indywidualności kobiecej, ile ciągła walka o zniesienie i w prawie, i w życiu istniejących dotychczas upośledzeń i krzywd kobiecych.

Już pierwsze wybory do Sejmu Ustawodawczego i do Rady Miejskiej w Warszawie przyniosły kobietom gorzkie rozczarowania. Okazało się bowiem, że kobiety są wprawdzie mile widziane w charakterze wyborczyń, głosujących na kandydatów mężczyzn, ale że nie mogą nawet marzyć o zdobyciu reprezentacji odpowiedniej do swego stanu liczebnego. W ostatecznym wyniku kobiety parlamentarzystki w ubiegłym dwudziestoleciu stanowiły zaledwie 2,5% ogółu posłów i senatorów z lat 1919 — 1938. Mimowoli nasuwa się tu pytanie— czyżby kobiety nie nadawały się do tego typu pracy?

W rzeczywistości zaś nawet najbardziej pobieżna próba charakterystyki działalności kobiet w parlamencie wykazuje takie dodatnie ich cechy, jak: aktywność, pracowitość, poważne traktowanie swoich zadań, przejęcie się reprezentowaną ideą, wpływ na podniesienie ogólnego poziomu dyskusji. Ponadto w dotychczasowej pracy parlamentarnej kobiety wykazały wyrobienie polityczne, przygotowanie fachowe i wielostronność zainteresowań.

Niepodobna wymienić wszystkich spraw, w których brały udział nasze parlamentarzystki. Wymieniam więc najważniejsze.

I tak *w sprawach oświatowych* wyróżniły się posłanki: Zofia Sokolnicka, Gabriela Balicka, Maria Jaworska oraz senatorki: Józefa Szebeko, Regina Fleszarowa, St. Kudelska.

W sprawach opieki społecznej — posłanki: Maria Moczydłowska (ustawa przeciwalkoholowa nosiła nazwę „lex Moczydłowska"), Zofia Praussowa (ustawa o opiece społecznej, ustawa o pracy kobiet i młodocianych, projekt ustawy normującej pracę pomocnic domowych), Eugenia Waśniewska (żądanie powiększenia liczby inspektorek pracy, o udział kobiet w sądach pracy, ustawa o ubezpieczeniu społecznym, żądanie ustawy o zwalczaniu chorób wenerycznych), Wanda Pełczyńska (obrona położenia dzieci nieślubnych), Halina Jaroszewiczowa (w sprawie Rady Opieki Społecznej, jako zaś senatorka uzasadniała konieczność ustawy o opiece nad macierzyństwem i dziećmi); w tym zakresie wyróżniają się senatorki: dr. Zofia Daszyńska— Golińska (obrona ustawy przeciwalkoholowej, żądania w sprawach polityki mieszkaniowej oraz ubezpieczenia na wypadek bezrobocia), Dorota Kłuszyńska (ustawa o Funduszu Pracy, o urlopach), St. Kudelska (wczasy robotnicze, przestępczość nieletnich).



Jesienny komplet spacerowy, na który składają się: suknia z grubej wełny ciemno-wiśniowej, krótki żakiet, zapinany na ozdobne guziki i trzyćwierciowy płaszczyk o klapach z tego samego materiału co suknia. Warner Bros.



Modele sukien biurowych lub codziennych domowych z ciemnej wełny. Prostota kroju i ozdób stanowi ich elegancję w najlepszym tonie.

W sprawach gospodarczo - rolniczych wyróżniła się działalność posłanki Zofii Praussowej, Janiny Prystorowej (ustawa o uboju zwierząt gospodarskich w rzeźni) oraz senatorki Aleksandry Karnickiej (potrzeby osadników, obrona bezrobotnych pracowników umysłowych).

Zagadnieniami polityki zagranicznej interesowały się specjalnie posłanka Ludwika Wolska i senatorka Hanna Hubicka, która m. i. była również referentką budżetu Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

W dyskusjach *nad zmianą Konstytucji Marcowej* brały stały i żywy udział posłanki Maria Jaworska i Eugenia Waśniewska.

Z ideologicznych wystąpień należy wymienić przemówienia senatorki dr Reginy Fleszarowej na tematy potrzeb więziennictwa i w sprawie obozu koncentracyjnego w Berezie Kartuskiej, senatorki Haliny Jaroszewiczowej przeciwko anarchizowaniu życia polskiego i przeciwko totalizmowi, senatorki St. Kudelskiej — w sprawie pomocniczej służby wojskowej kobiet, posłanki Wandy Pełczyńskiej — o potrzebach ziem wschodnich i o sprawie białoruskiej.

Ponadto nasze parlamentarzystki niejednokrotnie występowały *w obronie równouprawnienia kobiet w Polsce.* O prawo mężatek do pracy zawodowo - zarobkowej walczyły posłanka W. Pełczyńska i senatorki: H. Jaroszewiczowa i St. Kudelska. W czasie dyskusji nad ustawą o utracie obywatelstwa posłanka W. Pełczyńska i sen. H. Jaroszewiczowa występowały przeciwko zasadzie automatycznego łączenia obywatelstwa kobiety zamężnej z obywatelstwem jej męża. Sprawie kobiecej zasłużyła się szczególnie posłanka G. Balicka przez przeprowadzenie Noweli Lipcowej w r. 1921, na mocy której kobieta niezamężna uzyskała pełnię praw cywilnych, wprowadzono równouprawnienie kobiet pod względem praw spadkowych i zmniejszono w dużym stopniu ograniczenia praw mężatek.

Ale ani tak wydatna i usilna praca naszych parlamentarzystek w ciałach ustawodawczych, ani coraz to większy rozwój działalności organizacyj kobiecych i wzrost konsolidacji ruchu kobiecego nie zdołały w ubiegłym dwudziestoleciu zakończyć procesu równouprawnienia kobiet w Polsce.

Na nowe dwudziestolecie program polskiego ruchu kobiecego zarysowuje się następująco.

Równouprawnienie w zakresie dostępu do nauki. Kobiety dążą do zwiększenia liczby państwowych szkół żeńskich ogólnokształcących i zawodowych, bowiem dotychczas dziewczęta muszą pobierać nauki przeważnie w szkołach prywatnych, bardzo drogich, co nieraz utrudnia, a nawet odbiera im możność dalszego kształcenia.

Następnie wysuwane są żądania, by w polityce oświatowej potrzeby młodzieży żeńskiej zostały uwzględnione w zakresie przygotowania zawodowo - gospodarczego i wolnego dostępu do wyższych uczelni.

Równouprawnienie w zakresie pracy zarobkowej. Kobiety wysuwają żądanie otwarcia im dostępu do wszystkich zawodów w imię słusznej zasady, że nie płeć, ale jedynie przygotowanie zawodowe, zdolności i wartość pracy kandydata powinny być brane pod uwagę przy przyjmowaniu do danej pracy oraz przy obsadzaniu wszelkich stanowisk.

Z uznaniem prawa kobiet do pracy zawodowo-zarobkowej łączy się postulat równej płacy za równą pracę. Realizacji tego postulatu wymaga nie tylko zwykłe poczucie sprawiedliwości, ale i nakaz życia, bowiem praca zarobkowa kobiet staje się coraz to bardziej nieuniknioną koniecznością gospodarczą wobec faktu, że zarobki jednej osoby przestają wystarczać na utrzymanie rodziny.

Równouprawnienie w prawie publicznym i prywatnym. Kobiety dążą:

1. do przyznania kobiecie swobodnej decyzji w sprawie jej obywatelstwa:
   a. w wypadku małżeństwa z cudzoziemcem,
   b. w razie zmiany obywatelstwa męża w czasie trwania małżeństwa; (w tym samym duchu powinna być znowelizowana ustawa o utracie obywatelstwa);
2. do przyznania kobiecie:
   a. prawa do zarządzania i użytkowania swoim majątkiem osobistym przez zniesienie reszty ograniczeń w obowiązującym prawie cywilnym,
   b. uznania pracy domowej kobiety jako jej wkładu do wspólnego majątku małżeńskiego,
   c. zniesienia ograniczeń prawa do pracy zarobkowej mężatek;
3. do przyznania:
   a. matce ślubnej w sprawach wychowania i kształcenia dzieci równorzędnego głosu z ojcem — przez zniesienie krzywdzących artykułów prawa cywilnego,
   b. matce nieślubnej — prawa poszukiwania ojcostwa i równorzędnych praw dla jej dziecka z dziećmi ślubnymi w imię słusznej zasady, że



obowiązki mogą być wykonywane tylko przy pomocy odpowiednich praw;

4. do zmiany Ordynacji Wyborczej do Sejmu i Senatu w kierunku zrównania szans wyborczych kobiet z mężczyznami;

5. do ustawowego uregulowania norm pracy pomocnic domowych;

6. do uchwalenia przez Izby Ustawodawcze ustaw o zwalczaniu chorób wenerycznych i walki z nierządem.

Wymieniłam postulaty najgłówniejsze. Jakkolwiek jest ich dużo, nie należy poddawać się zwątpieniu. Prace przygotowawcze zostały już w znacznej mierze dokonane w ubiegłym dwudziestoleciu. Ułatwi to zadanie naszym przyszłym bojownicom i przewódczyniom polskiego ruchu kobiecego.

Walce tej przyświeca wiara że tylko harmonijna współpraca i współdziałanie obywateli obu płci doprowadzi do powstania i ustalenia takich warunków, w których będzie mógł swobodnie rozwijać się i rozkwitać Człowiek Sprawiedliwy.

Praca podstawą dobrobytu

Przykładem, że pracowitością i pracą wydajną podnieść można nie tylko dobrobyt ale i potęgę państwa — jest Japonia, która w niezmiernie krótkim czasie wzniosła się na wyżyny dorównywujące przodującym narodom nie tylko w wytwórczości, ale i w inwestycjach wojennych. Rozwój przemysłu japońskiego jest tym bardziej zastanawiającym, iż kraj ten nie posiada ani większych bogactw naturalnych, ani dostatecznej ilości surowców, jak: żelaza, węgla, nafty, bawełny, wełny i skór. Ostatnie dziesięciolecie Japonii wykazuje trwożliwy dla uprzemysłowionych państw świata rozwój eksportu japońskiego zdolnego skutecznie konkurować nawet w skomplikowanych przemysłach (zegarki, samochody, rowery), a to wszystko dzięki wzmożonemu tempu pracy.

* * *

Byt Szwajcarii posiada najtrwalsze podstawy, nie opiera się bowiem na sprzedaży surowców, lecz na pracy i inteligencji, mogących zapewnić dobrobyt w najtrudniejszych warunkach. Tymczasem byt Polski opiera się na wyprzedawaniu surowców, obniżającym majątek narodowy. Jest to wynikiem niskiej wydajności, małej sprawności gospodarczej i niedostatecznej wytwórczości społeczeństwa polskiego.

Jeżeliby zabiegliwi i pracowici Szajcarzy przesiedlili się do Polski, a Polacy do Szwajcarii — niewątpliwie w krótkim czasie zamożność Polski, oparta na pracy Szwajcarów wyróżniałaby się w świecie.

Natomiast wątpliwym jest czy Polacy zdołaliby utrzymać w dalszym ciągu obecną zamożność Szwajcarii.

Piotr Drzewiecki, „Zaniedbane źródła dobrobytu w Polsce", wyd. „Ligi pracy", Warszawa 1937/38.



Warner Bros.

HALINA MAMELOKOWA

CO TO JEST GOSPODARSTWO DOMOWE?

„Czy potrzebne jest określenie pojęcia „stół"? Nie, bo każdy wie co to jest stół. Z tej samej przyczyny nie widzę powodu wyszukiwania definicji dla pojęcia „gospodarstwo domowe". Wszyscy wiemy co znaczą te dwa słowa, a wyszukiwanie „definicji" wydaje mi się niepotrzebnym marnowaniem czasu".

Takie zdanie, wypowiedziane przez człowieka wykształconego i inteligentnego, ostudziło na jakiś czas mój zapał, skierowany w kierunku zbadania właśnie tego problemu: co to jest gospodarstwo domowe.

Jednak argument, na poparcie którego użyto porównania ze stołem, łatwo było obalić. Niewątpliwie, bardzo wielu ludzi może używać sprzętu, nie kłopocząc się ani przez chwilę o to, jak go zdefiniować. Ale każdy wytwórca mebli musi zdawać sobie sprawę z tego, jaką funkcję spełnia w mieszkaniu wytwarzany przez niego sprzęt; jeśli zaś sobie z tego sprawy nie zdaje, zjawiają się wówczas stoły zbyt wysokie, zbyt niskie, osadzone na chwiejnych nogach, pozbawione szuflad, przeładowane ozdobami, za wąskie, za szerokie lub nie odpowiadające warunkom obecnego życia domowego. Wytwórca, któremu zależy na produkowaniu mebli naprawdę dobrych, wytwórca, którego nazwiemy oświeconym, napewno potrafi odpowiedzieć na pytanie „co to jest stół?".

Zatem i odpowiedź na pytanie: „Co to jest gospodarstwo domowe?" dla oświeconych pań domu powinna przedstawiać wartość.

Szukamy tej odpowiedzi w książkach. Sięgamy po encyklopedie nauk politycznych, do których zaliczają się ekonomia i socjologia.

Na samym wstępie spotyka nas zawód. Encyklopedia Nauk Politycznych, wydawana zeszytami przez Instytut Społeczny, niewyodrębnia zupełnie gospodarstwa domowego. Gospodarstwa robotnicze, gospodarstwa wiejskie, wreszcie — gospodarstwa rodzinne omawiane są w oddzielnych artykułach, jednak jedynie z punktu widzenia produkcji.

Wydaje się to dziwnym — tym bardziej, że artykuł Stanisława Grabskiego pt. „Gospodarowanie", zamieszczony w tej samej encyklopedii, przynosi następujące interesujące nas określenia. „Istotą gospodarstwa jest zbiorowe zorganizowane *zaspakajanie potrzeb* gospodarczych, tj. potrzeby dóbr, czyli środków, służących zaspakajaniu potrzeb życiowych. Potrzebę głodu czy smaku zaspakaja spożywanie pokarmów, potrzebę strojenia się zaspakaja ubieranie się, ale ani jedzenie, ani ubieranie się nie jest działalnością gospodarczą. Jest nią natomiast nabywanie czy wytwarzanie potraw i ubrań. O różnicy organizacji gospodarstw rozstrzyga nie to, na zaspokojenie jakich cywilizacyjnych potrzeb zostaną zużyte dostarczone przez nie dobra, ale 1) w jaki sposób zostają one uzyskiwane: czy przez wytworzenie ich własnymi siłami, czy też przez nabycie ich drogą wymiany, 2) jakich grup społecznych zaspakajają one potrzeby: rodzin, stowarzyszeń, gmin, państw, 3) czym są złączone jednostki gospodarczo współpracujące: węzłami krwi, dobrowolną umową najemną, czy prawnym przymusem".

Encyklopedie niemieckie rozpatrują gospodarstwo domowe bardzo szczegółowo. Rozróżniają trzy pojęcia: Haushalt, Haushaltung, Hauswirtschaft, których odpowiednikiem w języku polskim jest: gospodarstwo domowe, ew. zarządzanie gospodarstwem domowym. Operują pojęciem gospodarstw domowych prywatnych (czyli rodzinnych) oraz gospodarstw zakładowych. Bardzo szeroko omawiają różne typy gospodarstw rodzinnych, których członkami — poza jednostkami, stanowiącymi rodzinę, są niejednokrotnie inni domownicy: wśród nich tacy, którzy w naturze otrzymują częściowo zapłatę za swe usługi (jak np. służba domowa) lub inni, którzy — przeciwnie — za korzystanie z gospodarstwa domowego wnoszą opłaty (jak np. sublokatorzy, pensjonariusze). Do gospodarstw zakładowych zaliczają takie instytucje, jak hotele, pensjonaty, klasztory, domy wychowawcze, koszary i w. i. Podają statystykę, z której m. i. widoczne jest znamienne dla czasów najnowszych zjawisko rozdrabniania się gospodarstw domowych, gdyż ilość gospodarstw domowych wzrasta, przeciętna ilość osób korzystających z jednego gospodarstwa maleje, ilość gospodarstw jednostkowych (złożonych z jednej osoby) powiększa się stale.

Encyklopedia francuska (Larousse Ménager) określa gospodarstwo domowe w sposób bardzo powierzchowny jako: prace domowe, zarządzanie domem.

Natomiast najnowsza amerykańska Encyclopedia of the Social Sciences podaje wyczerpujące dane, dotyczące pojęcia „home economics" jako przedmiotu studiów nad gospodarstwem domowym; omawiając ludzką działalność gospodarczą, skierowaną do zaspokojenia potrzeb — wśród czynników, od których zależą rozmiary i rodzaj tej działalności — na pierwszym miejscu wymienia rodzinę i gospodarstwom rodzinnym przypisuje ogromną rolę w kształtowaniu życia gospodarczego świata.

Spotykane w encyklopediach dane statystyczne nasuwają myśl, że zdefiniowanie gospodarstwa domowego jako przejawu życia społecznego obowiązuje również teoretyków statystyki. Sięgamy zatem do wydawnictw Głównego Urzędu Statystycznego.

Wszystkie statystyki — jak wynika z artykułu dra R. Buławskiego, drukowanego w „Kwartalniku Statystycznym z 1930 r. — podkreślają dwie zasadnicze cechy, wyodrębniające poszczególne gospodarstwo domowe: wspólne mieszkanie i stołowanie się, przy czym w niektórych przeważa wzgląd na pierwszą, w innych na drugą cechę. Nasz Urząd Statystyczny daje pierwszeństwo sprawom wyżywienia, bo „na gospodarstwo domowe należy się przecież przede wszystkim zapatrywać jako na jednostkę konsumcyjną, a w konsumcji domowej, nie ma kwestii, główną rolę odgrywa jedzenie".

A teraz: co na temat gospodarstwa domowego mówi nam historia?

Historia mówi, że najdawniejszą formą gospodarstwa było gospodarstwo domowe rodzinne. Członków pierwotnej rodziny, poza węzłami krwi łączyła przede wszystkim konieczność wspólnego zaspakajania potrzeb. Na tym gruncie członkowie jednej rodziny budowali wspólnotę trzech czynników swej działalności gospodarczej: wspólnej produkcji, wspólnej konsumcji, wspólnego majątku. W ciągu wieków wzajemny stosunek tych trzech czynników był różny: inny w czasach najdawniejszych, gdy mężczyzna polował na zwierzynę, a kobieta zbierała leśne jagody, a potem razem spożywali zdobyte produkty, dorabiając się także wspólnego majątku: prymitywnej chaty, sporządzonej ze skór, odzieży, zrobionego własnoręcznie czółna; inny w okresie pastersko - koczowniczym opartym na współżyciu wielu rodzin, utrzymujących się razem z hodowli olbrzymich stad bydła, — współżyciu tak ścisłym, że poszczególne rodziny



Strojna peleryna suto obramowana łutrem rudego lisa stanowi eleganckie dopełnienie toalety popołudniowej. Warner Bros.

złożone z małżonków i dzieci nie miały nie tylko własnego domu, ale często nawet własnej izby ani oddzielnego dla siebie — we wspólnej izbie — kąta. Ale nawet w tym okresie poszczególne rodziny wyodrębniały się przez swą konsumcję, bowiem każda z nich korzystała z własnego paleniska, przy którym gospodyni przyrządzała strawę.

W czasach najnowszych, w społeczeństwach cywilizowanych, wspólna produkcja łączy członków jednej rodziny niemal wyłącznie w gospodarstwach wiejskich; w miastach reguła staje się rodzina, której każdy niemal członek jest współpracownikiem innego warsztatu produkcyjnego; niewielki procent rodzin miejskich rozporządza wspólnym majątkiem, np. własnym domem tak że jedynym łącznikiem pomiędzy członkami jednej rodziny w dziedzinie jej życia gospodarczego jest wspólna konsumcja dóbr.

W ekonomii politycznej jako nauce, rozpatrującej produkcję (wytwarzanie) podział i obieg oraz konsumcję (spożywanie) wszelkiego rodzaju dóbr — gospodarstwo domowe należy do działu konsumcji. W niektórych teoriach ekonomicznych, uważających produkcję za punkt wyjścia przy rozpatrywaniu zjawisk życia gospodarczego, gospodarstwo domowe uważane jest za ostatnie ogniwo łańcucha, gdyż wszelkie wyprodukowane dobra ulegają ostatecznemu zużytkowaniu właśnie na terenie gospodarstw domowych. Inne teorie, uważając *potrzeby* za motyw zasadniczy wszelkiej ludzkiej działalności gospodarczej, stawiają na czele łańcucha spożycie, a tym samym gospodarstwo domowe jako związane bezpośrednio z zaspakajaniem potrzeb jednostki i będące największym konsumentem wszystkich wyprodukowanych dóbr.

W ostatnich czasach w nauce niemieckiej reprezentowany jest pogląd, który zrywa z dotychczasowym systemem zaliczania gospodarstw domowych do grupy instytucji ściśle konsumcyjnych; według tej teorii nowoczesne gospodarstwo domowe, powołane do zaspakajania potrzeb ludzkich, jest jednocześnie — w pewnym znaczeniu — producentem poszukiwanego na rynku towaru: siły rąk i mózgów ludzkich. Towar ten, sprzedawany w formie pracy umysłowej i fizycznej, ma ściśle określoną wartość pieniężną i stanowi dochód przedsiębiorstwa (gospodarstwa domowego), na równi z dochodem czerpanym w gospodarstwie wiejskim ze sprzedaży płodów rolnych i hodowlanych. Prowadzenie tak pojętego gospodarstwa domowego polega nie tylko na celowym użytkowaniu dóbr przeznaczonych do zaspokojenia potrzeb, ale i na zdobywaniu środków, które umożliwiają nabywanie towarów i usług potrzebnych w danym gospodarstwie. W tym znaczeniu gospodarstwo domowe jest wspólnym polem pracy zarówno tych domowników, którzy dostarczają pieniędzy na prowadzenie domu, jak i tych, którzy wykonywują zajęcia ściśle domowe. W takim ujęciu sprawy bezsprzecznie bardzo ciekawym, ale naukowo jeszcze nie ugruntowanym, razić nas musi skrajnie materialistyczny punkt widzenia; trzeba jednak podkreślić, że pojęcie „gospodarstwa domowego" nawet „rodzinnego", nie pokrywa się z pojęciem „rodziny", której cele i zadania są oczywiście znacznie szersze i wybiegają poza zasięg rozważań nad jednym z przejawów jej życia.

Na pytanie „co to jest gospodarstwo domowe?" nauka oficjalna odpowiada: jest to instytucja, powołana do zaspakajania potrzeb ludzi związanych w pewne grupy.

Gospodarstwo domowe zaspakaja w pierwszym rzędzie potrzeby codzienne czyli powsze-

dnie, a wśród nich przede wszystkim potrzebę jedzenia. Nie zaspakaja wszystkich potrzeb, gdyż do tego w obecnym ustroju społecznym powołane są takie np. instytucje, jak państwo, gmina itp., których zadaniem jest stworzenie warunków, umożliwiających obywatelom kształcenie się, podróżowanie, korzystanie z najrozmaitszych urządzeń w różnych dziedzinach życia.

W ostatnich czasach wiele funkcji, spełnianych do niedawna jedynie w obrębie rodzinnych gospodarstw domowych, staje się udziałem instytucji specjalnych. Istnieją np. żłobki dla niemowląt, umożliwiające wychowywanie małych dzieci poza domem; szpitale i lecznice, opiekujące się chorymi; stowarzyszenia, których zadaniem jest m. i. organizowanie wczasów (kolonii wakacyjnych, zabaw dla młodzieży). Istnieją także formy pośrednie, które — nie odbierając pewnych funkcji gospodarstwu domowemu — powodują zwężenie jego zakresu przez wspólne dla kilku gospodarstw spełnianie niektórych zajęć (np. pralnie w domach spółdzielczych, wspólne dla całego domu jadłodajnie itp).

Z punktu widzenia zasady gospodarczości (osiągania celu przy możliwie najmniejszym nakładzie środków) rozbijanie gospodarstw domowych rodzinnych i tworzenie nowych organizmów, powołanych do służenia większym zbiorowiskom ludzkim (jak kuchnie ludowe, domyhotele, zamieszkałe przez wiele rodzin i prowadzone pod wspólnym zarządem itp), można uważać za korzystne ze względu na osiąganą przy tym systemie pewną oszczędność sił i środków.

Jednak — podporządkowując zasadę ściśle ekonomiczną celom wyższym i dążąc do zapewnienia jednostce ludzkiej jak najlepszych warunków rozwoju — dochodzimy do przekonania, że symboliczne „ognisko domowe" jest dobrem nie do zastąpienia. Jako przykład można tu przytoczyć fakt, że opieka społeczna, wychowująca do niedawna sieroty jedynie w zakładach zamkniętych, jak ochronki, przytułki, sierocińce, przechodzi ostatnio na system tzw. opieki otwartej, powierzając dzieci poszczególnym rodzinom; podobnie postępuje się w niektórych wypadkach z ludźmi chorymi psychicznie. Mimo że w tych rodzinach warunki higieniczne i materialne są często gorsze niż w zakładach opiekuńczych, dzieci i chorzy czują się w nich i rozwijają lepiej.

Widocznie należenie do środowiska rodzinnego bardziej odpowiada naturze ludzkiej niż życie w innym zbiorowisku, opartym na zasadach sztucznych, nieprzyrodzonych. W człowieku, który życie takie jakiś czas prowadzi (mieszkając w internacie, hotelu, koszarach), niemal zawsze budzi się tęsknota do zmiany warunków życia zbiorowego na bardziej indywidualne, bardziej zbliżone do ideału wolności.

W socjologii spotykamy się ze zdaniem jednego z uczonych, że „możność swobodnego indywidualnego zaspakajania potrzeb jest podstawą wolności wogóle".

Narzekamy niejednokrotnie na to, że praca w gospodarstwie domowym jest niewdzięczna i mało efektowna; szczególnie często spotykamy się z tym zdaniem wśród młodych i wykształconych kobiet lub dziewcząt. Czy nie dlatego, że wykształcenie, dając myślom szerokie horyzonty, dotychczas nie stara się kierować tych myśli w stronę zagadnień życia codziennego? Czy nie dlatego, że głębi tych zagadnień nie umiano pokazać umysłom, przyzwyczajonym do operowania pojęciami oderwanymi, do rozpatrywania zjawisk, o których mówi szkolna lekcja, uniwersytecki wykład, podręcznik naukowy lub dyskusja prowadzona pod kierunkiem profesora.

Jeśli postawione w nagłówku niniejszego artykułu pytanie oraz próba wyszukania odpowiedzi na to pytanie wydadzą się czytelniczkom interesujące, jeśli je skłonią do rozmyślań na ten temat, a może i do wyciągnięcia pewnych wniosków — w takim razie artykuł niniejszy spełni swe zadanie.

Jadwiga Podleska

O zdrowe pośrednictwo

Na całym świecie, a specjalnie w Polsce, pośrednictwo handlowe przeżywa obecnie pewien kryzys. Słyszymy często narzekania konsumenta, że z powodu zbyt dużych kosztów pośrednictwa artykuły pierwszej potrzeby są za drogie, a jeszcze częściej skargi producenta, że zarobki jego są zbyt małe w stosunku do pracy lub włożonych kapitałów. Nie podobna odmówić tym głosom słuszności.

Istotnie w wielu wypadkach pośrednictwo osiąga zyski zbyt duże i zupełnie nieusprawiedliwione. Jako jaskrawe przykłady takiego stanu rzeczy można podać fakty, że 1 kg jabłek kosztuje u producenta 20 gr, a w sklepie detalisty osiąga cenę zł 1.50 — 2; za pud (tj. 16 kg) ryb płaci się na Polesiu zł 3.—, podczas gdy u detalisty w Warszawie prawie tyleż wynosi cena kilogramu. Analogicznych przykładów możnaby przytoczyć bardzo wiele. Przy sprzedaży zboża i mięsa pośrednictwo pochłania więcej niż dostaje rolnik.

Celem obrony swoich interesów konsumenci tworzą zrzeszenia spółdzielcze. Zrzeszenie takie prowadzi wspólne przedsiębiorstwo i dostarcza swoim członkom dobrych, niedrogich artykułów, eliminując zysk pośrednika. Nie możemy zastanawiać się tutaj nad programem spółdzielców, ponieważ handel jest tylko jednym z zadań spółdzielczości. Trzeba jednak zaznaczyć, że zorganizowanie całej konsumcji drogą dobrowolnych zrzeszeń jest chyba bardzo trudne, jeśli nie niemożliwe.

W wielu krajach zrzeszają się również producenci i unikając pośrednictwa — wprowadzają sami swój towar na rynek. W Danii i Holandii właściciele obór zajmują się nie tylko rozlewem, etykietowaniem i dostarczaniem mleka do konsumenta, ale prowadzą również przetwórnie artykułów mlecznych. W Anglii spółki hodowców bydła zakładają rzeźnie i na rynek dostarczają odrazu mięso. Związki fabrykantów zamieniają się często w kartele i tworzą własne biura sprzedaży. Organizacje te mają jednak wielu przeciwników z tego powodu, że monopolistyczna sytuacja nie zmusza ich do ulepszania produkcji, a pozwala dyktować wysokie ceny, na które konsumenci godzić się muszą. Ponieważ jednak organizacja zbytu jest dla producentów bardzo trudna i kosztowna, sprzedażą mogą zajmować się tylko instytucje bardzo silne, tak silne, że podporządkowują sobie konsumenta z wielką dla niego szkodą. Jeśli zaś chodzi o rolników, wiadomo powszechnie, jak trudno im założyć spółkę lub zrzeszenie producentów, zwłaszcza w Polsce, gdyż rozrzuceni są, na znacznej przestrzeni i spotykają się stosunkowo rzadko. Nadto producent jest często zbyt pochłonięty wytwarzaniem, żeby móc dobrze troszczyć się o zbyt.

W czasach specjalizacji i podziału pracy, kiedy bieg życia stawia w każdej dziedzinie tyle wymagań, pogodzenie takich dwóch dziedzin jak produkcja i handel — wydaje się prawie niemożliwością.

Pośrednictwo więc istnieć musi. Przynosi ono tę korzyść producentowi, że przyjmuje na siebie troskę o zbyt i ryzyko ewentualnej straty. Konsument nie może sobie już wyobrazić życia bez istnienia handlu. Jak trudno byłoby szukać artykułów pierwszej potrzeby bezpośrednio u producentów. Wszak niektóre z nich, jak herbata i kawa, znajdują się od nas bardzo daleko...

Najracjonalniejszy więc wydaje się taki ustrój, w którym łańcuch producent — hurtownik — detalista — konsument spełnia swoją właściwą rolę. Producent, jeśli to będzie rolnik, powinien uzyskać słuszną cenę, w której mieściłby się dochód z ziemi, włożonego kapitału i pracy. Fabrykant, zakupujący surowce, maszyny i narzędzia, urządzający lokal i zatrudniający licznych robotników, oczekuje również zysku ze swej pracy i kapitału. Że zysk należy się słusznie producentowi, na to przeważnie zgadzają się wszyscy. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę, że zysk z tego samego tytułu, z tytułu włożonego kapitału i pracy powinien być również udziałem pośrednika. Twierdzi się często, że pośrednik nie wytwarza nowych wartości, ale czerpie nieuzasadnione korzyści z wyzyskiwania producenta i konsumenta.

Tymczasem handel ma do spełnienia bardzo doniosłe pod względem gospodarczym zadania. Jak wiadomo, przedsiębiorczej inicjatywie kupca zawdzięczają swoją potęgę Anglia, Niemcy i wiele innych krajów, a brak polskiego handlu był i jest jedną z największych naszych bolączek.

Wracając no naszego łańcucha pośrednictwa, stwierdzić musimy, że hurtownik, znający swoją branżę, miejsca sprzedaży i badający ciągle rynek, może lepiej niż wytwórca zorganizować zbyt towaru. Do hurtownika należy magazynowanie, sortowanie, czasem uszlachetnianie tj. poprawa jakości towaru oraz grupowanie małych partii (np. jaj) lub rozdział partii dużych. Handel hurtowy ponosi zamiast producenta ryzyko zmiany koniunktury, często finansuje wytwórczość przez udzielanie zaliczek, reguluje podaż i popyt w czasie i przestrzeni. Zboże po żniwach np. na rynkach całego kraju spotykamy w nadmiarze, a zapotrzebowanie w ciągu całego roku jest przeważnie równomierne. Regulowanie nadmiaru czy niedoboru na rynku zbożowym należy do zadań handlu hurtowego.

Cena hurtowa powinna być wypadkową: 1) kosztu zakupu towaru u producenta, 2) kosztu przewozu, ubezpieczenia, magazynowania,

rozdziału lub zbioru towaru, 3) kosztów prowadzenia przedsiębiorstwa, jak lokal, światło, opał, personel, podatki, świadczenia, 4) różnych kosztów handlowych i 5) zysk pośrednika. Cena hurtowa musi więc być wyższa niż cena fabryczna. Gdyby producent rolnik czy fabrykant sprzedawał towar bezpośrednio konsumentom po tej samej cenie fabrycznej jaką płaci kupiec, stanąłby w kolizji z przepisami oraz z dobrymi obyczajami kupieckimi. Naraziłby się w tym wypadku niewątpliwie na procesy o odszkodowanie ze strony pośredników, którzy ponoszą liczne wydatki, żeby wprowadzić jego towar na rynek.

Kupcy detaliczni kupują towary u hurtowników, a niekiedy wprost od wytwórców - rolników lub fabrykantów. Do ceny, po jakiej towar zakupili, muszą znowu dołączyć koszt przewozu, opakowania, oraz koszty własne: koszt utrzymania lokalu i personelu, podatki i świadczenia, koszty związane ze sprzedażą, sumy wydane na reklamę, ubezpieczenia, odsetki od kapitałów pożyczonych oraz zysk jako wynagrodzenie za swoją pracę i procent od włożonego kapitału.

Zadaniem detalistów jest bezpośrednie pokrywanie zapotrzebowania konsumentów. Oni wprowadzają towary na rynek i pozyskują dla nich klientelę (przy tej sposobności mogą spełniać ważną misję propagandy wyrobów krajowych). Żeby móc dobrze wywiązać się ze swego zadania, kupiec detaliczny i jego warsztat pracy muszą odpowiadać bardzo wielu warunkom. Należałoby zerwać z przestarzałym przekonaniem, że założyć sklep może każdy, kto posiada jakiś kapitalik. Od kupca, tak jak od doktora, adwokata lub rzemieślnika żąda się obecnie fachowości. W Niemczech pozwolenie na założenie sklepu uzależnione jest od zaświadczenia o teoretycznej i praktycznej znajomości zawodu kupieckiego. Jak we wszystkich bowiem ludzkich poczynaiach najważniejszym elementem, od którego zależy powodzenie sprawy, jest sam człowiek.

Zawód kupca nie jest w Polsce popularny. W tradycji sfer inteligenckich tkwią dawne wspomnienia z czasów, gdy szlachcic, który „klejnot paskudził, kupiectwem się parając", był wyłączany poza nawias swego stanu. Od kupca wymaga się dziś bardzo wielu zalet. Poza znajomością swego fachu, powinien posiadać odpowiednie cechy charakteru i umysłu: energię, przedsiębiorczość, inteligencję, zdolności organizacyjne, pracowitość, oszczędność itp. Jeżeli jest zarazem sprzedawcą — powinien być dobrym psychologiem, uprzejmym dla klienteli, szybko orientującym się, cierpliwym.

Kupiec może mieć duży wpływ na „wychowanie klientów", ponieważ wprowadza na rynek nowe artykuły, poleca je i zaznajamia z ich używaniem; ale i klientela może mieć wpływ na wychowanie kupca. Jeżeli wszyscy konsumenci będą żądali tylko dobrego towaru, w porządnym opakowaniu, jeśli nauczą się cenić czystość w sklepie, estetyczne ułożenie towarów, pomysłową reklamę itp, wówczas każdy kupiec będzie musiał dążyć do osiągnięcia wymaganego poziomu. Element nieuzdolniony do prowadzenia handlu zwróci się do innych zawodów i nie będzie psuł opinii całemu kupiectwu.

Kupcy skarżą się często, że klient jest nieufny, niegrzeczny, nieżyczliwy i wogóle źle traktuje sprzedającego. Uprzejmość i uznanie dla ciężkiej pracy należą się kupcowi rzeczywiście, ale na zaufanie trzeba sobie zasłużyć. Jakże często ufni i życzliwi klienci stają się podejrzliwi i niegrzeczni, gdy zrazi ich niesolidny towar, nieszczerość sprzedającego lub brak porządku i organizacji w sklepie.

Bardzo ważną bowiem rzeczą, na którą zwraca uwagę każdy kupujący, jest urządzenie sklepu, a przede wszystkim panująca w nim czystość. Błyszcząca szyba, towar ładnie ułożony, czasem kwiaty na wystawie — to najlepsza reklama dla kupca. Świadczy ona o jego zamiłowaniu do pracy, której się oddaje i budzi zaufanie przechodniów, z których każdy może zostać klientem.

Oprócz kupców posiadających sklepy — pośrednictwem zajmują się targi i domokrążcy. Pod nazwą targu rozumiemy tutaj miejsce zgrupowania sprzedawców i kupujących, gdzie można dostać (o ile ktoś się zna) istotnie świeże, dobre produkty żywnościowe, tańsze zresztą niż w sklepie. Handel domokrążny, znany wszystkim paniom domu, ze względu na brak odpowiedzialności za jakość towaru co wynika z jego istoty, jest typem pośrednictwa, którego nie należy popierać.

W czasach dzisiejszych, gdy handel w Polsce reorganizuje się i unarodawia, musimy wołać o typ kupca świadomego swoich obowiązków, fachowego, solidnego, umiejącego wykalkulować słuszną, uczciwą cenę, znaleźć dobre źródła zakupów i zorganizować sprzedaż na nowoczesnych zasadach.

Od dawna już głoszą Amerykanie, że w poczynaniach gospodarczych czynnikiem decydującym jest nie kapitał ale człowiek. Wychowanie więc kupca polskiego jest najpierwszym zadaniem twórców polskiego handlu. Jest to zarazem wdzięczne pole działania dla pełnych inicjatywy jednostek.

Zofia Pągowska

Chory w domu

Nawet najlepiej pod względem higieny i racjonalnego żywienia prowadzony dom nie jest wolny od przeżycia przykrych chwil, związanych z chorobą kogoś z domowników. Oprócz bowiem chorób wynikłych z nieracjonalnego sposobu życia istnieją choroby wywołane zarazkami, klimatem, skłonnością wrodzoną, wypadkiem itp.

Umiejętność otoczenia chorego należytą opieką jest wówczas niemniej ważna i decydująca jak kwestia diagnozy lekarskiej i leczenia.

W artykule niniejszym podamy szereg wskazówek mogących się przydać w przypadku pielęgnacji przede wszystkim ciężko chorych, tj. takich, którzy z łóżka nie wstają.

Najważniejszą rzeczą jest niezawodnie stan psychiczny pacjenta, od tego bowiem w dużym stopniu zależy wyzdrowienie. Chęć powrotu do zdrowia, aktywna postawa względem zwalczanej choroby — oto podstawowe warunki powrotu do zdrowia. Tymczasem wszystko skłania pacjenta do pesymizmu i zdenerwowania: cierpienie, zmęczenie, konieczność leżenia, czasem obawa o życie, często niepokój o biuro czy opuszczony warsztat pracy... Strapione miny domowników, pokój przesycony zapachem lekarstw, stolik zastawiony buteleczkami, wizyty lekarza, cała ta atmosfera zmobilizowanej medycyny odbierają choremu odwagę i powodują nastrój niesprzyjający walce, którą pacjent ma stoczyć z chorobą.

Pielęgnacja zatem chorego polegać będzie przede wszystkim na stworzeniu pogodnej atmosfery, budzącej pewność wyzdrowienia. Osoby, mające do czynienia z chorym, powinny do pokoju chorego wnosić pogodę i unikając zamęczania pacjenta ciągłym zabawianiem go — starać się uprzyjemnić mu chwile trudne. Chory nie może odczuwać, że sprawia kłopot, że jest zawadą w domu...

Najlepiej, by chorym zajmowały się dwie osoby na zmianę, w razie zaś gdy opieka potrzebna jest i nocą — powinno być trzy osoby, pełniące dyżury na zmianę. Ideałem jest jedna pielęgniarka, gdyż człowieka chorego drażni ciągła zmiana; jeżeli jednak uznajemy potrzebę dobrego humoru u pielęgniarki, musi mieć ona odpowiedni odpoczynek i odprężenie dla nerwów. W przypadku choroby obłożnej konieczną jest obecność dwóch jednocześnie osób przy zabiegach, przechodzących siły i możliwości jednej, np. gdy chodzi o przesłanie łóżka, poprawienie poduszek itp.

Podejście do chorego powinno być łagodne ale stanowcze, szczególnie w wykonywaniu zleceń lekarza. Chory musi mieć przede wszystkim spokój, musi unikać wszelkich mogących mu przynieść szkodę wstrząsów z zewnątrz. Nie trzeba przed nim jednak ukrywać wszystkiego, co dotyczy przebiegu choroby, podając mu te wiadomości w odpowiedniej formie. Nigdy nie trzeba rozmawiać przy chorym szeptem, wtedy bowiem mimowoli nadsłuchuje i podejrzewa coś złego; powinno się mówić zawsze normalnym głosem tak, aby chory wierzył, że nic się przed nim nie ukrywa. Wówczas pozyskamy jego zaufanie, unikniemy nastroju konspiracji i gdy czasem dla jego dobra popełnić będziemy musieli jakieś „szlachetne kłamstwo" — nie obudzi w nim ono podejrzeń.

Postawa i ruchy pielęgnujących przy jakichkolwiek czynnościach powinny być opanowane i spokojne, nie wywołujące wrażenia, że zależy nam na szybkim skończeniu zabiegu. Duże znaczenie ma również porządny, czysty wygląd opiekunki lub opiekuna; nie mówiąc już o higienicznym znaczeniu zachowania czystości, trzeba pamiętać o tym, aby oczy chorego mogły z przyjemnością spocząć na miłej i schludnej sylwetce. Bardzo wskazane jest, aby osoba pielęgnująca chorego posiadała specjalny fartuch, niekoniecznie biały, raczej nawet kolorowy, o miłym dla oka deseniu, aby nie stwarzać nastroju i „kolorytu" szpitalnego. Fartuch ten należy powiesić przy drzwiach pokoju chorego, a osoba pielęgnująca powinna go za każdym razem wkładać wchodząc, a zdejmować wychodząc.

Wszelkie zlecenia lekarza muszą być wykonane w porę i dokładnie. W tym celu od razu przy ich przyjmowaniu zastanawiamy się, jakie możemy napotkać trudności, prosimy o wytłumaczenie mniej zrozumiałych szczegółów lub o radę. Jeśli trudności pojawiają się w czasie nieobecności doktora — musimy koniecznie przy następnej wizycie powiadomić go o tym. Może on wówczas

zmienić leczenie, udzielić dodatkowych wskazówek, czy też interweniować u pacjenta. Taka interwencja człowieka obcego i mającego autorytet, jakim jest lekarz, odnosi zwykle pożądany skutek.

Dla ułatwienia pracy lekarzowi otoczenie chorego powinno obserwować objawy chorobowe: subiektywne, tj. te, na które skarży się chory (ból, mdłości itp.), oraz obiektywne, tj. zauważalne tylko dla pielęgnujących (wysokość temperatury, szybkość tętna, trudności w oddychaniu, wysypki, zmiany w kolorze skóry, bezsenność, apetyt, wymioty itp.). Im szybciej zauważymy objawy choroby i zawiadomimy o nich lekarza — tym lepiej będzie dla chorego, gdyż zaobserwowane objawy ułatwią racjonalne leczenie.

Pokój pacjenta winien łączyć wymagania higieny z wymaganiami estetyki. Powinien być duży i jasny, lecz niezbyt słoneczny (w razie potrzeby wieszamy w oknach zasłony), z dala od ulicznego hałasu i zapachów kuchennych. Meble zbyteczne usuwamy, aby uniknąć kurzu a zyskać więcej powietrza i swobody ruchów.

Pokój trzeba często przewietrzać bez względu na porę roku i rodzaj choroby, specjalnie zaś przy schorzeniach narządów oddechowych. Żeby chory nie odczuwał przeciągu ani fali zimnego powietrza, powinien być dobrze przykryty lub nawet zasłonięty parawanem. Dobry jest sposób wietrzenia pośredni, przez otwarte drzwi pokoju obok, gdzie jest otwarte okno. Jeśli są odpowiednie warunki mieszkaniowe, można zastosować system dwupokojowy: chory przebywa w ciągu dnia w jednym pokoju, a noc spędza w drugim, dobrze przewietrzonym.

Temperatura w pokoju powinna wynosić 16^0 C w dzień, 14^0C w nocy. Pokój należy sprzątać dokładnie raz dziennie na wilgotno, aby kurz nie unosił się w powietrzu.

W pokoju konieczne są dwa stoły: jeden mały przy łóżku do rzeczy podręcznych, na którym stoi nocna lampka o łagodnym, ciepłym, nierażącym świetle; drugi większy — do lekarstw, przyrządów itp., który ustawiamy z boku, poza polem widzenia chorego, żeby nie patrzył ciągle na przybory, przypominające mu jego dolegliwości. Kilka krzeseł, jeden lub dwa wygodne fotele uzupełniają umeblowanie. Jeśli możemy sobie na to pozwolić — kilka ciętych, nie doniczkowych kwiatów rozweseli pokój.

Najważniejszym oczywiście sprzętem, który trzeba oddzielnie omówić, jest łóżko lub tapczan. Najlepsze jest łóżko żelazne, łatwe do utrzymania w czystości i do dezynfekcji, materac z włosia, kilka poduszek ułożonych w sposób zależny od wskazanej dla pacjenta pozycji. Przy układaniu poduszek zwracamy uwagę na to, aby chory miał nie tylko oparcie pod głowę, ale również pod plecy i krzyż. To ostatnie jest bardzo ważne, gdyż przy dłuższym leżeniu na wznak często dokucza ból krzyża, dający się częściowo usunąć właśnie przez wygodne oparcie.

Chorym, pozostającym długo w łóżku, dajemy pod pośladki kółko gumowe, wypełnione powietrzem. W braku kółka możemy je zastąpić zwykłym workiem z surówki lub płótna, do którego nasypujemy prosa. Worek taki ma nawet pewną przewagę nad gumowym kółkiem, proso bowiem nie rozgrzewa się. Aby chory nie zsuwał się z poduszek, często pod kolana, podkładamy wałek; można go zrobić w następujący sposób: koce mocno zwinąć włożywszy wewnątrz szeroki bandaż lub dwa długie ręczniki, owinąć prześcieradłem, zeszyć lub spiąć agrafkami i końce bandaży przywiązać do ramy łóżka. Pod łokcie lub pięty podkładamy choremu małe kółka, zrobione z waty. Wygodne ułożenie chorego jest bardzo ważne; jeśli można — należy ułatwić mu częstą zmianę pozycji.

Jedną z główniejszych trosk przy pielęgnowaniu jest utrzymanie czystości zarówno otoczenia jak i samego chorego. Codzienna toaleta chorego polega na umyciu zębów, twarzy, szyi, uszu, rąk, pleców i pośladków; na uczesaniu oraz przesłaniu łóżka. Do mycia używa się kąpielowych rękawiczek, a dla zabezpieczenia pościeli podkładamy pod chorego gruby ręcznik.

W czasie choroby musimy zwracać specjalną uwagę na czystość jamy ustnej, szczególniej jeśli chodzi o ciężko chorych. Należy czyścić jamę ustną co dwie - trzy godziny, język smarować i oczyszczać roztworem boraksu pół na pół z gliceryną, do płukania ust dawać roztwór wody utlenionej (łyżka na szlankę) lub słaby (różowy) roztwór kalihypermanganicum. Spieczone wargi trzeba smarować lanoliną, a nie gliceryną, jak się to niekiedy zdarza. Utrzymanie czystości jamy ustnej zapobiega wielu powikłaniom chorobowym jak: stan zapalny dziąseł, zapalenie gruczołów szyjnych i ślinianek, zapalenie ucha środkowego.

Oprócz toalety porannej i wieczornej, przynajmniej dwa razy na tydzień musimy pacjenta całego dokładnie umyć, gdyż kąpiel taka pobudza krążenie krwi, ułatwia oddychanie przez tkanki skóry, co dla chorego jest bardzo ważne, szczególnie w czasie długotrwałej choroby. Podczas tego zabiegu należy uważać, aby chorego nie zmęczyć i nie zaziębić. Pokój powinien być dobrze ogrzany, okno zamknięte. Grupujemy najpierw potrzebne przybory: dwa ręczniki kąpielowe, 2 myjki, miednicę, wiadro, dwa dzbanki — jeden z wodą zimną, drugi z ciepłą. Łóżko zabezpieczamy ceratą, pokrytą kąpielowym ręcznikiem i przesuwamy odpowiednio do potrzeby. Mycie zaczynamy od twarzy i rąk, potem myjemy klatkę piersiową itd.; wycierając natychmiast po umyciu każdą wymytą część powierzchni ciała, aby nie dopuścić do parowania wody a tym samym obniżenia temperatury skóry. Jeśli trzeba, zmieniamy wodę w miednicy. Całe ciało prócz kończyn myjemy pod prześcieradłem kąpielowym. Po skończonym zabiegu nacieramy całe ciało spirytusem i pudrujemy talkiem, zwłaszcza miejsca narażone na ucisk. Zabieg taki napewno wpłynie na polepszenie samopoczucia chorego.

Wygodne ułożenie i dbałość o utrzymanie czystości chorego zapobiega odleżynom, które powstają wskutek złego krążenia wywołanego uciskiem na daną część ciała. Najczęściej odleżyny zdarzają się na kości krzyżowej, łopatkach, między fałdami skórnymi u osób tęgich. Aby ich uniknąć musimy — oprócz zachowania czystości i wygodnego ułożenia pościeli — nie pomijać środków zapobiegawczych. Do nich należy w pierwszym rzędzie częste, kilkakrotne w ciągu dnia, nacieranie spirytusem lub wodą z octem (czy sokiem cytryny) miejsc narażonych na ucisk i ocierające się o siebie fałdy skóry. Po natarciu pudrujemy te miejsca na sucho talkiem. Zaczerwienienia, które są zapowiedzią bolesnych odleżyn można lekko masować.

Przy pielęgnacji chorego nie można zapominać o jednym jeszcze ważnym czynniku: o racjonalnym żywieniu. Rodzaje potraw mamy zwykle przepisane przez lekarza Musimy starannie przestrzegać dietetycznych wskazań, nie ulegając prośbom chorego, który często ma ochotę na zjedzenie właśnie czegoś innego. Jeżeli lekarz zapomni udzielić wskazówek w zakresie żywienia chorego, należy go o to bezwzględnie zapytać, aby kuracji nie kompliko-



Suknia wieczorowa z czarnego velour'u, której oryginalną ozdobę stanowi kloszowa, nieco dłuższa z tyłu baskina. Fot. Columbia.

wać błędami dietetycznymi i nie osłabiać chorego zbyt ścisłą dietą.

Należy użyć wszelkich sposobów, aby w ramach przepisanej diety pobudzić apetyt chorego. Jadłospis, z natury swej ograniczony, powinien być możliwie urozmaicany. Potrawy należy przyrządzać bardzo starannie, smacznie doprawiać i podawać estetycznie, pamiętając o tym, że chory pozbawiony ruchu nie może mieć normalnego apetytu.

Dobrze przyprawiona i ładnie podana potrawa, nawet mniej lubiana sprawi, że pora posiłku nie będzie przykrością i w granicach możliwości — przyniesie choremu pewną przyjemność. Do podawania potraw można zastosować specjalne stoliki z krótkimi nóżkami, opieranymi o brzegi łóżka. Różne typy takich stolików dla chorych były zamieszczane w dawnych numerach „Pani Domu". Jeśli jednak nie mamy tych wygodnych sprzętów, wystarczy deska lub pokrywa od dużego pudełka, oparta na książkach ułożonych na brzegach łóżka. W pielęgnowaniu chorego bowiem ważne jest nie tyle zaopatrzenie się w wygodne sprzęty i aparaty, ile pomysłowość, dobra wola, staranność i serdeczna troska. Dobra pielęgniarka, a więc w domowych warunkach żona czy matka, w pragnieniu przyniesienia ulgi choremu zawsze znajdzie sposób dopomożenia mu, choćby chwilowo, a sama jej opieka subtelna a nienarzucająca się i czujna — wywołuje u chorego miłe uczucie, że nie jest osamotniony i bezradnie pozostawiony sam sobie.

---

dr Janina Brossowa

REMONT ZDROWIA

Życzymy sobie nawzajem zdrowia przy tak licznych okazjach, że słowa te wytarły się, straciły sens i wagę. Obrzydły nam powiedzenia w rodzaju tego: „szlachetne zdrowie nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz". A jednak, ktokolwiek chorował, wie ile w nim kryje się głębokiej prawdy. I dlatego właśnie poruszam ten temat, tak zdaje się oklepany, by zmobilizować kobiety — już nie do walki z chorobą — ale celem dążenia do zapobiegania jej.

Bo zdrowie to naprawdę wielki skarb. Człowiek zdrowy, to człowiek pogodny, zdolny do pracy dla siebie i drugich, pełnowartościowy członek społeczeństwa. I tylko zdrowy człowiek jest w całym znaczeniu tego słowa człowiekiem pięknym. To szczególnie powinno być przekonywujące dla kobiet.

Dzisiaj profilaktyka, czyli medycyna zapobiegawcza, zajmuje naczelne miejsce wśród różnych gałęzi sztuki lekarskiej. „Lepiej zapobiegać — niż leczyć" jest maksymą, głoszoną z naciskiem i opartą już na solidnych podstawach statystyki, która wykazała np. w Belgii w ciągu ostatniego 25-lecia spadek zachorowań o prawie jedną trzecią, co przypisuje się wyłącznie usilnej akcji zapobiegawczej podjętej przez lekarzy i higienistki.

Nie jest przesadą twierdzenie, że naprawdę można zapobiec licznym chorobom. Sprawa nie jest trudna ani skomplikowana, nie wymaga specjalnej wiedzy ani wielkiego nakładu czasu i pieniędzy. Nie będę mówiła tutaj o wszystkich środkach dążących do tego celu, o higienie, wychowaniu fizycznym, dietetyce itd. Chcę podać myśl bardzo prostą, w której wykonaniu bardzo doniosłą rolę może spełnić matka, pani domu, żona.

Przywykliśmy uważać lekarza za pewne zło konieczne. Wołamy go, gdy coś „popsuło się w państwie duńskim", gdy już zakradła się do domu choroba. Jesteśmy mu wdzięczni, gdy przynosi ulgę, a mimo woli mamy mu za złe, gdy nie zdoła naprawić dość prędko zepsutego kółka w mechanizmie naszego ustroju. Musimy się też liczyć z tym, że lekarz — niestety — kosztuje i że koszty rosną w miarę trwania choroby. Jak dobrze byłoby tego uniknąć!

W Ameryce Towarzystwa Ubezpieczeń na wypadek choroby i śmierci zaprowadziły — w celu zmniejszenia swych kosztów — coroczne przymusowe badanie lekarskie swych ubezpieczonych. I wyniki są dobre. Mniej ludzi choruje, i mniej ich umiera przed czasem. Dlaczego nie skorzystać z tego przykładu?

I jest to bardzo logiczne. Przeprowadzamy co pewien czas remont mieszkania i wiemy z doświadcze-

nia, że małe reperacje wykonane w porę są znacznie łatwiejsze i tańsze od gruntownego remontu. A gdyby taką zasadę zastosować do własnego ustroju?

Wiele osób ma chwalebny zwyczaj odbywania wizyty lekarskiej u dentysty co pół roku, bez względu na to czy jakiś ząb boli, czy nie. Wiem z doświadczenia, że jest to system świetny, oszczędzający bólu i pieniędzy. Ile jednak jest osób, które troskę o zdrowie rozciągnęły na inne jeszcze narządy swego ciała, prócz uzębienia? Jestem pewna, że możnaby te osoby w każdym mieście na palcach policzyć.

Nieraz zastanawiałam się nad objawem tej niechęci do badań lekarskich. Że zakorzeniona jest bardzo, o tym świadczy choćby stare przysłowie: „gdy nie chcesz być chora, nie radź się doktora". Tkwi w tym uprzedzenie, że lekarz zawsze przecież musi coś wynaleźć. Nie chcę przemawiać tutaj w obronie lekarzy, ani nie mówię „pro domo mea" w pojęciu interesu osobistego, jeśli poddaję myśl o celowości okresowych badań lekarskich. Badania takie przeprowadzane regularnie muszą zmniejszyć ilość chorób, szczególnie ilość chorób przewlekłych, a tym samym mniej będzie pacjentów w poczekalniach lekarskich. Zaiste — nie o dochody lekarzy chodzi, tylko o zdrowie ogółu.

Dzieci szkolne są dziś w tym szczęśliwym położeniu, że wyznaczeni lekarze szkolni badają je choćby raz do roku. Jest to może badanie pobieżne, jak wogóle wszelkie badania masowe. Oddało jednak już niezmierzone usługi zdrowiu publicznemu. Kto widział stan zdrowia dzieci naszych w pierwszych latach po wojnie i porówna go z dzisiejszym stanem, widzi olbrzymią różnicę. Nie chodzi tu o samo żywienie, które mogło być gorsze u dzieci „wojennych". Dziś — gdy przeglądamy karty chorób dzieci badanych, nie spotykamy prawie wcale zakaźnych chorób skórnych, świerzbu, jaglicy, zaniedbanych kalectw i zniekształceń, czy posuniętej gruźlicy (mówię tu o warunkach w Poznaniu, które znam). I niezawodnie ta wielka poprawa jest zasługą corocznych badań lekarskich.

Dzieci mają zatem zapewnioną pewną ochronę zdrowia, z wolą czy poza wolą dorosłych. Dorośli nie dbają o własne zdrowie. Nie mówię tu o niehigienicznym trybie życia, braku ruchu na świeżym powietrzu, niewłaściwym sposobie żywienia, o nadmiernym szafowaniu nadwątlonymi po chorobach siłami, o rabunkowej wprost gospodarce kosztem własnego ustroju. Znamy to wszystkie. Same to robimy i patrzymy na to, że tak samo lub gorzej jeszcze postępują nasi mężowie i dorosłe dzieci. Patrzymy na to może nie obojętnie, ale bezczynnie, aż do chwili katastrofy. A tymczasem... jak wielu grożącym katastrofom możnaby zapobiec!

Prawda, że wiele chorób spada na nas jak piorun z jasnego nieba. Można złamać nogę, dostać grypy, szkarlatyny czy tyfusu, nawet pilnie strzegąc swego zdrowia. Nie mówię tu o tych chorobach, choć i w takich przypadkach wiele znaczy odporność ustroju utrzymanego w dobrej kondycji. Ile jednak przypadków — choćby gruźlicy — możnaby wyleczyć, gdyby rozpoznano schorzenie w początkach? Jasno wykazują to statystyki.

Nie mogę wchodzić w szczegóły w krótkim tym artykule. Stawiam jedynie tezę, że zadaniem i obowiązkiem kobiety, jako pani domu i strażniczki ogniska domowego, jest dbałość o zdrowie wszystkich oddanych jej pieczy. Należy zatem siebie i swych najbliższych nakłonić do tego, by — chcąc podtrzymać pełne zdrowie i zapobiec rozwojowi choroby — poddawać się choćby co pół roku jednorazowemu szczegółowemu zbadaniu przez lekarza, do którego ma się zaufanie. Lekarz napewno nie wynajdzie choroby, która nie istnieje. W wielu przypadkach za to odkryje jej początki i przy dobrej woli z obu stron zapobiegnie jej rozwojowi.

Niektórzy ludzie chwalą się tym, że nigdy jeszcze nie byli u lekarza, że są zdrowi — i basta. Ambicja w tym kierunku jest piękna, nie trzeba jej jednak prowadzić do absurdu, bo to tak jakby człowiek nie kąpał się, mając to niezłomne przekonanie, że jest czysty. Organizm zużywa się niestety i potrzeba mu od czasu do czasu remontu zdrowia.

TERMOMETR ZA OKNEM

Pani przygotowuje dzieciom drugie śniadanie do szkoły, Marysia wnosi tacę z gorącą kawą i mlekiem, przyniesionym dopiero-co „z dworu".

— Marysiu, jak tam dziś na dworze?...

— Zimno, proszę pani...

A więc: „Zosiu — włożysz ciepły szalik, Jędrusiu — bierz palto nie jesionkę; Bożenko — pończochy wełniane!"

Dzieci wracają z katarem, zaziębione. Okazuje się, że Marysi „wydawało się", że jest zimno, a było właśnie ciepło.

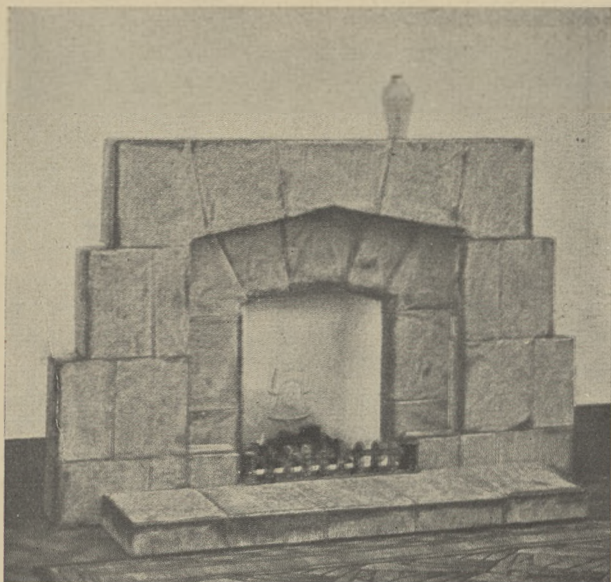
Przypomina się kąpiel niemowlęcia w czasach, gdy temperaturę wody mierzono... łokciem. A dlaczego łokciem? Bo zahartowana dłoń nie była dość pewnym ciepłomierzem. Łokieć był pewniejszym, lecz czy pewnym?

Tymczasem temperatura jest przecież wielkością, dającą się dokładnie zmierzyć... i to niezbyt kosztownym instrumentem, jakim jest termometr. Po co więc surogaty jak łokieć lub opinia człowieka, że jest „zimno". Człowiek ocenia swe własne subiektywne wrażenia, a nie przyczynę tych wrażeń cz. temperaturę; to wrażenie „zimno" jest względne, zależne od tego czy się wyszło z ciepłego mieszkania czy z zimnego, czy się biegło, czy przystawało na pogawędki, czy może jest się osłabionym, nieodpowiednio ubranym itp.

Zamiast polegać na zawsze względnej opinii domowników można mieć bezstronne i zupełnie pewne dane, przybijając za oknem, o ile możliwe za oknem niesłonecznym, termometr, który kosztuje kilka złotych; ilość stopni przy jednoczesnym wzięciu pod uwagę czy jest wiatr, czy go nie ma, będzie wówczas decydować o szalikach, pończochach itd.

Te kilka złotych wydane na termometr to mała suma w porównaniu z wydatkiem na aspiryny, chininy a nierzadko i lekarzy w przypadku choroby, której można było uniknąć. A czym jest ten drobny zakup wobec tego, że od niego zależy zdrowie?

Z. B.



St. Szoberowa

Klimat wnętrz mieszkalnych

Jest faktem powszechnie znanym, że codzienność wrażeń i doznań powoduje w nas zobojętnienie, najpiękniejsze krajobrazy widziane codziennie przestają zachwycać, największe zdobycze ludzkiego wysiłku twórczego powszednieją, gdy przejdą do szerokiego, ogólnego użytku i z czasem nikt nie dostrzega w ich działaniu myśli wynalazczej, co je w wysiłku zrodziła.

Niekiedy tylko, pod wpływem nieuchwytnych pobudek i skojarzeń, człowiek dostrzega cudowność rzeczy codziennej i pospolitej w otaczającym go świecie.

Takiego niespodziewanego przejrzenia doznałam niedawno w stosunku do domów mieszkalnych. Wywołała je książka o treści ciekawej i pouczającej, traktująca o wietrzeniu i ogrzewaniu pomieszczeń pracy. [1])

W świetle faktów w książce tej podanych dom mieszkalny przedstawił mi się w nowym dla mnie ujęciu. Dojrzałam w nim cząstkę ziemskiej przestrzeni celowo wydzielonej przez człowieka obudową, aby w jej ramach stworzyć sztuczny klimat, odmienny od przyrodzonego, korzystniejszy, lepiej odpowiadający potrzebom fizjologicznym człowieka.

Ten bowiem ścisły związek, jaki istotnie zachodzi między budynkiem mieszkalnym a właściwościami ustroju ludzkiego, zazwyczaj uchodzi naszej uwagi przy powierzchownym i pobieżnym traktowaniu sprawy mieszkaniowej.

Otóż wiemy, że dla podtrzymania procesów życiowych ustrój człowieka wytwarza ciepło, utrzymujące temperaturę wewnątrz ciała na pewnym stałym poziomie około 37⁰C. Jest to tak zwana temperatura optimalna, tj. najkorzystniejsza dla przebiegu procesów życiowych w organizmie ludzkim. Każde znaczniejsze jej obniżenie lub podniesienie wywołuje powikłania, a nawet stany chorobowe w ustroju ludzkim.

To też organizm człowieka przystosowany jest do automatycznej regulacji wewnętrznej swej temperatury: nadmierna ilość ciepła, wytwarzającego się stale w organizmie, zostaje przez skórę oddawana chłodniejszemu otoczeniu. Oddawanie ciepła przez skórę dokonywuje się przez przewodnictwo, promieniowanie, konwekcję[2]) (utrata bierna), wreszcie przez wydzielanie i wysychanie potu na skórze (utrata czynna ciepła).

Wynika stąd jasno, że *człowiek w podtrzymywaniu temperatury własnego ciała jest zależny od swego otoczenia, głównie od temperatury i wilgotności otaczającego go powietrza.* Łatwo zdarzyć się może, że w otoczeniu naszym, naturalnym czy sztucznym, powstać mogą warunki niesprzyjające korzystnemu przebiegowi regulacji temperatury ustrojowej. Np. wysoka temperatura i znaczna wilgotność powietrza utrudniają człowiekowi dostateczne oddawanie wytwarzanego przez ustrój ciepła, na skutek czego następuje przegrzanie organizmu. Senność, ociężałość, jakie odczuwamy zazwyczaj w dni upalne i parne są objawami przegrzania. To samo odczuwamy, pracując w gorącej, napełnionej parą wodną kuchni lub pralni, a co wpływa znacznie na obniżenie wydajności naszej pracy, zmniejszając jej rezultaty.

Dlaczego stawiamy piece i palimy w nich?

W pomieszczeniu mieszkalnym możemy zmienić te niekorzystne warunki klimatyczne, mogą być one bowiem regulowane i przystosowywane do potrzeb naszego organizmu, czego natomiast w wolnej, nieobudowanej przestrzeni dokonać nie możemy. I w tym właśnie celu — przystosowania warunków klimatycznych do potrzeb naszego organizmu — budujemy domy mieszkalne i wytwarzamy w ich wnętrzu klimat sztuczny.

Ale zarówno jak niedostateczna tak i nadmierna utrata ciepła jest szkodliwa, a więc niepożądana dla ludzkiego ustroju.

W naszym klimacie z krótko trwającymi upałami letnimi, a długą, niekiedy ostrą zimą, troszczymy się przede wszystkim o zabezpieczenie się od nadmiernej utraty ciepła. Nawet chłodne jesienie i wiosny z ich średnią temperaturą zamkniętą w granicach 4—0,9⁰ powodują znaczne ochładzanie organizmu, to też wyrównywanie braków naszego klimatu dokonywa się głównie w zakresie temperatury i to temperatury zimowej: stawiamy więc domy i zaopatrujemy je w urządzenia ogrzewnicze jak piece rozmaitego typu i grzejniki.

W Polsce najbardziej rozpowszechnione są piece kaflowe, przystosowane do palenia w nich węglem, składające się wewnątrz z paleniska, popielnika i z kanałów piecowych, łączących się zazwyczaj w górze pieca z kominem tj. z kanałem wyciągowym, ułatwiającym przepływ gazów przez wnętrze pieca. Piec węglowy posiada w obudowie dwa otwory zamykane drzwiczkami, szczelnie dopasowanymi, zakręcanymi na śruby. Otwory te umożliwiają dostęp do wnętrza pieców od strony pomieszczenia.

Jak palić w piecach?

Palenie w piecach zazwyczaj powierza się służbie domowej, która w tym zakresie posiada przeważnie niedostateczne zrozumienie dokonywanej pracy. Dla jaśniejszego zrozumienia procesu palenia w piecach przede wszystkim należy uprzytomnić sobie, jakie są zasadnicze wa-

[1]) Dr Br. Nowakowski: „Zasady wietrzenia i ogrzewania zakładów pracy".

[2]) Konwekcją nazywamy ogrzewanie pewnej masy powietrza dokonywujące się wskutek krążenia prądów ciepłych w tej masie powstających.

runki palenia wogóle, gdziekolwiek ono powstaje i jakiekolwiek ciało temu procesowi podlega.

Praktyczne wskazówki jakie poniżej podamy opierają się na fakcie, *że do palenia każdego ciała, a więc i węgla, potrzeba dostępu powietrza z otoczenia i że dopływ powietrza powinien być dostateczny, stały, umiarkowany, jednokierunkowy*, np. stale z dołu do góry.

Od zachowania w większym lub mniejszym stopniu powyższych warunków zależy dokładność spalenia płonącego ciała, a więc większa lub mniejsza ilość otrzymanego przez spalenie ciepła.

Zadawalające wyniki z palenia w piecach zależą głównie od trzech czynników:

od konstrukcji pieców,

od gatunku węgla,

od umiejętnego regulowania dopływu powietrza w czasie palenia.

Konstrukcja pieców to dziedzina, na którą panie domu nie mają zazwyczaj żadnego wpływu; natomiast wybór gatunku węgla i umiejętne przeprowadzenie palenia w zakresie regulacji dopływu powietrza zależy całkowicie od nas, gospodyń, i trzeba w tym zakresie być dokładnie poinformowaną.

Węgiel zwany chudym jest najodpowiedniejszy do palenia w piecach. Spala się dokładnie, nie dając żużla, nie zlewa się na ruszcie. Dostarcza go na miejskie rynki Zagłębie Węglowe Dąbrowiecko-Krakowskie.

Węgiel w handlu jest rozgatunkowany według wielkości brył: mamy kostkę nr I i II, orzech — nr I i II. Wielkość kostki nr II jest najodpowiedniejsza do pieców w mieszkaniach.

Regulowanie dopływu powietrza do pieców węglowych odbywa się przy pomocy drzwiczek paleniskowych i popielnikowych przez odpowiednie ich przymykanie i otwieranie w czasie palenia. W związku z tym przebieg palenia będzie następujący.

1. Przed rozpaleniem ognia popielnik i ruszt należy dokładnie oczyścić.

2. Podpałkę, tj. papier i drzewo, oraz węgiel należy na ruszcie luźno ułożyć. Są to warunki ułatwiające dostęp powietrza do palącego się węgla.

3. Racjonalna regulacja dopływu powietrza wymaga, aby otwieranie pieca zaczynać od drzwiczek popielnikowych, co powoduje powstanie ciągu, po czym otwieramy drzwiczki paleniska, a drzwiczki popielnika przymykamy, zmniejszając w ten sposób ciąg zbyt silny i nie potrzebny do rozpalania drzewnej podpałki. Po nałożeniu pierwszej porcji węgla drzwiczki paleniskowe przymykamy, popielnik ponownie otwieramy całkowicie. Ten stan drzwiczek piecowych zachowujemy dopóki węgiel płonie; gdy się już tylko żarzy, drzwiczki paleniskowe zaśrubowujemy. Popielnik należy zaśrubować dopiero wtedy, gdy żarzące się w nim światło zaczyna ciemnieć. Palenie jest wówczas zakończone.

Nakładanie węgla do pieca przy każdym paleniu odbywa się najwyżej dwukrotnie: na płonącą podpałkę nakładamy początkowo pół wyznaczonej porcji węgla, a resztę węgla dokładamy wówczas, gdy pierwsza porcja dobrze zapłonie. Dokładanie należy wykonywać szybko, aby nazbyt pieca nie ostudzać. Z tego również powodu nie należy palącego się węgla zbyt często przegarniać pogrzebaczem, wystarcza jednorazowe przemieszanie przed ostatecznym zaśrubowaniem paleniska. Nowoczesne piece bywają zaopatrzone w mikowe szybki, przez które można obserwować przebieg palenia; piece takie posiadają również przyrządy do mieszania żaru bez otwierania drzwiczek.

Te urządzenia nowoczesnych pieców istotnie bardzo wydajnych wskazują, że nie należy nadużywać otwierania pieca w czasie palenia, prowadzi to bowiem do znacznych strat ciepła.

Jaką ilość węgla spalać?

Przechodzimy z kolei do omówienia najkłopotliwszej strony racjonalnego gospodarowania opałem. Mam na myśli ustalanie *ilości spalanego każdorazowo węgla, zależnie od temperatury zewnętrznej, właściwości danego pieca i temperatury, jaką w pomieszczeniu utrzymywać należy.*

Aby ustalić odpowiednie porcje opału, należy dom zaopatrzyć w dwa termometry: jeden do mierzenia temperatury nazewnątrz budynku, drugi ścienny, pokojowy — do mierzenia temperatury wewnątrz pomieszczeń mieszkalnych. Nadto należy sporządzić tabliczkę norm opałowych według poniżej podanego wzoru.

KONTROLA PRÓBNYCH PALEŃ W PIECACH. [1])

Data	Godzina rozpalenia	Temperatura wnętrza	Pokój sypialny temp. właść. 15°		Pokój do pracy temp. właść. 18°		Przedpokój temp. właść. 15°	
			Ilość spalonego węgla w kg.	Temperatura osiągnięta	Ilość spalonego węgla w kg.	Temperatura osiągnięta	Ilość spalonego węgla w kg.	Temperatura osiągnięta
15.X	*8*	*+5*	*3*	*16°*	*4*	*17°*	—	*10°*
16.X	*8*	*+3*	*3*	*15°*	*5*	*18°*	*3*	*12°*
17.X	*8³⁰*	*+8*						

Zaopatrzeni w tabliczkę zabierzemy się do wykonania pracy następującej. Zależnie od stwierdzonej na okiennym termometrze temperatury zewnętrznej, odważać będziemy codziennie do każdego pieca pewną ilość węgla, wahającą się w granicach między 4 a 8 kg. W godzinę po zamknięciu ogrzanych pieców kontrolujemy na termometrze pokojowym osiągniętą w każdym pokoju temperaturę; osiągnięte temperatury notujemy na tabliczce norm, podkreślając ołówkiem czerwonym te, które wskazują na poziom ciepła właściwy, wystarczający.

Liczby czerwono podkreślone lub zapisane świadczyć będą o tym, czy ilość węgla spalana w danym piecu przy określonej temperaturze na dworze jest dostateczną dla otrzymania przewidzianej w pomieszczeniu temperatury. W ten sposób ustalimy odpowiednią porcję opału, którą spalać będziemy w danym piecu zawsze, ilekroć na dworze będzie ta sama temperatura, co w dniu dokonywania próby.

O ile porcje spalone tego dnia w innych piecach okażą się w wynikach nieodpowiednie, czyli albo zbyt duże, albo zbyt małe, należy następnych dni poprawić, a więc zmniejszać lub zwiększać porcje, dopóki nie znajdziemy

---

[1]) Temperatura podana w tablicy (w skali Celsjusza) jako właściwa dla pomieszczeń mieszkalnych — odpowiada normom opracowanym przez Koło Ogrzewników Polskich Stowarzyszenia Techników Polskich.

norm właściwych, ogrzewających dostatecznie pokoje pozostałe.

Na szczęście ten kłopotliwy zabieg trwa najwyżej jeden okres zimowy; z wyników w tym czasie dokonanych korzystamy w latach następnych, na zasadzie sporządzonej tablicy z normami wykazów orientacyjnych, określających dokładnie porcje węgla potrzebne do każdego pieca w naszym mieszkaniu w zależności od temperatury na zewnątrz. Wykazy takie zawieszamy w bliskości odpowiednich pieców i według nich przeprowadzamy codzienne wydawanie opału, sprawdziwszy uprzednio na termometrze zewnętrznym temperaturę nazewnątrz budynku.

Dla ułatwienia sobie wydawania opału zastępujemy wagę miarami objętościowymi, posiłkując się wiadrem albo innym odpowiednim naczyniem po jednokrotnym wyważeniu dokładnie mieszczącej się w nim ilości węgla.

Praca przedstawiona tutaj przeze mnie jest niezawodnie żmudna, da jednak z pewnością pożądane wyniki: oszczędność w opale i pieniądzach przy zachowaniu w mieszkaniu odpowiedniej dla zdrowia i przyjemnej temperatury.

Walka z zapluskwieniem

Rozszerzając swą akcję zwalczania chorób i brudu, Polskie Towarzystwo Higieniczne przystąpiło obecnie do walki z zapluskwieniem mieszkań. Sprawą tą zajął się Wydział Higieny Mieszkaniowej przy tym Towarzystwie. W dniu 14 października odbyło się trzecie kolejne posiedzenie Komisji Rzeczoznawców.

W posiedzeniu udział wzięli poza członkami Zarządu Głównego P. T. H., przedstawiciele Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, Ministerstwa Spraw Wojskowych, Ministerstwa Opieki Społecznej, Państwowego Zakładu Higieny i Wydziału Zdrowia i Opieki Społecznej Zarządu Miejskiego m. st. Warszawy, a także specjaliści entomolodzy. Zebrani wysłuchali referatu inż. S. Nowickiego, który przedstawił w krótkim zarysie sprawę organizacji walki z pluskwą domową. Następnie przewodniczący zilustrował dotychczasową pracę P. Tow. Higienicznego w omawianej dziedzinie i wskazał na dobre wyniki osiągnięte przez inną sekcję (Sekcja walki z grzybem domowym) wyrażając przekonanie, że w zakresie walki z robactwem powinny być osiągnięte również korzystne wyniki.

Na następnym zebraniu Komisji Rzeczoznawców przewidziano referaty ppłk dr Konrada Millaka, dr Wirszyłły — kierownika Miejskich Zakładów Sanitarnych w Warszawe i inż. Nowickiego.

Niezawodnie wiele gospodyń polskich śledzić będzie przebieg prac Komisji, gdyż tylko walka zbiorowa z zapluskwieniem może zapewnić konkretne wyniki.

Na odcinku walki o higienę spożywczą

Wiele mówi się w Polsce o higienie spożywczej. Troska o zdrowie dziecka, nakazująca przestrzeganie w jaki papier dziecku pakować do szkoły śniadanie, zapoczątkowała akcję na tym odcinku.

Dalszym etapem było premiowanie sklepów za wzorowe utrzymywanie pomieszczeń i higieniczne przechowywanie produktów, tak aby wskutek nieumiejętności sprzedawcy produkty nie zatracały swej wartości odżywczej. Niezawodnie rola hurtowni jest w tym zakresie najważniejsza. Hurtownia Chrześcijańskiego Stowarzyszenia Kupców Win i Towarów Kolonialnych R. P. p. f. „STOWINKOL" Sp. Akc. w Warszawie, Plac Trzech Krzyży 8, jest placówką odpowiadającą w zupełności wymogom współczesnej higieny.

Stowarzyszenie istnieje od 30-tu lat i jako Spółka Akcyjna, rozwijając się coraz pomyślniej wypiera zwycięsko niepolską konkurencję.

„Stowinkol" S. A. liczy, jako akcjonariuszy 300 kupców polskich, ponad 4.000 detalicznych odbiorców na terenie całej Polski i jest bogato zaopatrzony we wszystkie artykuły spożywcze, które sprzedaje po cenach najniższych, wybitnie konkurencyjnych. Na zamówienie kartką pocztową — wysyła paczki za zaliczeniem już od 25 zł.

Specjalnością firmy jest własna herbata S. K. „Stowinkol", sago, tapioka, owoce południowe, wina. „Stowinkol" S. A. jest placówką zasłużoną i pożyteczną, godną całkowitego zaufania i poparcia.

Pogadanki Polskiego Radia

Środa 16 listopada, godz. 18.40. Dyskutujmy. Czy kino jest sztuką.

Czwartek 17 listopada, godz. 22. (Warszawa II). Prof. Bogdan Suchodolski — Co nowego w życiu Europy wprowadził wiek XIX.

Piątek 18 listopada, godz. 16.50. Jadwiga Krawczyńska — Czy można kochać dziecko cudze jak własne.

Piątek 18 listopada, godz. 17.10. (Warszawa II). Palenie pod płytą kuchenną.

Poniedziałek 21 listopada, godz. 17. Dr Cezary Pawłowski — O promieniach radu i Roentgena.

Środa 23 listopada, godz. 18.40. Leon Kruczkowski i Kazimierz Wyka — Dyskutujmy. Czy naprawdę w zdrowym ciele zdrowy duch.

Czwartek 24 listopada, godz. 15.15. Irena Gombrowicz— Pechowy dzień.

Czwartek 24 listopada, godz. 16.45. Dr Józef Laskowski — Co to jest rak i jakie są możliwości leczenia.

Czwartek 24 listopada, godz. 22. (Warszawa II). Prof. Bogdan Suchodolski — Nadzieje wieku XIX i trudności doby współczesnej.

Środa 30 listopada, godz. 18.40. Ewa Rybicka — Dyskutujmy. Czy potrzebne są stopnie w szkole.

Kurs racjonalizacji żywienia

Stow. Zjednoczonych Ziemanek (Krakowskie Przedmieście 58 m. 3, tel. 6.82-03) organizuje w dniach od 14 do 18 listopada 1938 r. kurs racjonalizacji żywienia. Pierwsze dwa dni w wykładach: dr Szulca, inż. Marii Kozłowskiej i dr Szczygła, obejmują główne zasady żywienia człowieka dorosłego, dzieci, młodzieży oraz żywienie zbiorowe.

Dnia 16 listopada od godz. 10—13 odbędą się następujące wykłady: „Układanie racjonalnych jadłospisów" — S. Witkowska, „Żywienie niemowląt" — dr Wójcik.

Dnia 17 listopada: „Ocena produktów spożywczych" — inż. Romanowska, „Znaczenie ziół kuchennych w gospodarstwie domowym" — inż. Iwańska, instruktorka Polskiego Komitetu Zielarskiego.

Dnia 18 listopada: „Oparcie żywienia w czasie wojny o wytwórczość wiejską" — M. Karczewska, „Kalkulacja śpiżarni i kuchni" — M. Karczewska.

W czwartek 17 listopada o godz. 18 odbędzie się również w lokalu Ziemianek pokaz nakrywania i dekoracji stołów, prowadzony przez K. Albrechtównę, instruktorkę Związku Pań Domu, a *18 listopada* o godz. 18-ej w lokalu Z. P. D., Nowy Świat 9 — pokaz „Typy obiadów i kolacyj wiejskich" prowadzony przez p. Słojewską.

Prośba harcerek z Zaolzia

Placówki Pogotowia Harcerek na Zaolziu prowadzą w okresie reorganizacji szkolnictwa pracę wśród dzieci i młodzieży. Komenda Pogotowia Harcerek na Buczu (poczta Górki Wielkie, Śląsk Cieszyński) zwraca się z wezwaniem do wszystkich harcerek i przyjaciół harcerstwa o nadsyłanie: broszurek o Polsce (historia, geografia, życiorysy wielkich Polaków itp.); obrazków i pocztówek; krajoznawczych i historycznych książeczek z materiałami do inscenizacji, przedstawień i obchodów, śpiewników, zbiorków z wierszami oraz książek do czytanie. Materiałów tych potrzeba dużo!

Placówki Pogotowia Harcerek skupiają tysiące dzieci i młodzieży nie znających Polski! Dzieci polskie ze szkół czeskich nie umieją pisać i czytać po polsku.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

KOMUNIKATY ZARZĄDU GŁÓWNEGO

Wybory do samorządu.

Dotychczas Związek Pań Domu nie brał udziału w wyborach do władz samorządu miejskiego. Obecnie sytuacja uległa dużej zmianie wobec nowej ustawy i naszej wewnętrznej organizacyjnej dojrzałości. Zarząd Główny otrzymał od Oddziałów liczne zapytania i dezyderaty w sprawie wyborów do samorządu. Na podstawie tej korespondencji, jak również z powodu trudności jakie ciągle napotykamy w naszych pracach wskutek braku naszych przedstawicielek w Radach Miejskich — prezydium Zarządu Głównego na zebraniu dnia 18 października uchwaliło wezwać Oddziały do udziału w wyborach do samorządu. Rozumiemy to jako:

1) poparcie kandydatur tych kobiet, które mogłyby zająć się na terenie samorządu postulatami Związku Pań Domu w zakresie kultury życia rodziny i gospodarstwa domowego;
2) wystawienie własnej kandydatki, która musiałaby być zorientowana w pracach samorządu i w dążeniach Związku oraz posiadać na terenie danego miasta popularność, wystarczającą do przejścia jej kandydatury. Słabych kandydatur stawiać nie należy.

Decyzję swą Zarząd Główny opiera na fakcie, że samorząd jest instytucją o charakterze wybitnie gospodarczym, a nie politycznym (czyt. artykuł w zeszycie 20/1938 „Pani Domu").

Przysposobienie wojskowe kobiet.

Komitet Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, do którego należy Związek Pań Domu, przemianowuje się obecnie na Przysposobienie Wojskowe Kobiet przy Ministerstwie Spraw Wojskowych. Wobec tego, że program jest identyczny z poprzednim — Zarząd Główny Z. P. D. zgłosił swój akces do P. W. K.

PRACA W ODDZIAŁACH

Borysław. We wrześniu odbyły się 3 zebrania członkowskie, na których były poruszane tak ważne sprawy, jak przyjęcie od Tow. Szkoły Ludowej i Szkoły Zawodowej Żeńskiej—pracowni krawieckiej, jej zarejestrowania i przyjęcie siły kierowniczej z egzaminem mistrzowskim celem kształcenia i wyzwalania uczenic. Oddział zajmował się też sprawą wyborów samorządowych i możliwości wzięcia w nich udziału po porozumieniu się z Zarządem Głównym. Również omawiano wyniki wniesionego do Magistratu memoriału o przeprowadzenie zarządzeń sanitarnych w sklepach i targowiskach. Na jednym z zebrań wygłoszono ciekawy odczyt pt. „Cele i drogi psychotechniki". Ponadto członkinie Oddziału urządziły wystawę kwiatów, jarzyn i owoców (z własnych ogrodów), jak też przetworów owocowych; wystawa cieszyła się uznaniem i dużą frekwencją.

Częstochowa. We wrześniu sekcja pokazów urządziła dla członkiń 3 pokazy: „Tanie i wykwintne desery", „Kiszonki i marynaty", „Wina domowe i dżemy". Sekcja gospodarcza urządziła dla woźnych szkół pokaz sprzątania. Sekcja klubowa — 9 wieczorów klubowych; sekcja społeczna wzięła udział w przygotowaniu i rozdawaniu posiłków wracającym z manewrów żołnierzom. Zebranie plenarne połączono z herbatką towarzyską, co zostało bardzo mile przyjęte przez ogół członkiń. Zarząd Odziału zebrał się 2 razy.

Kraków. W okresie od 15 września do 1 listopada przeprowadzono w pokazowej kuchni Elektrowni 5 pokazów kulinarnych oraz 1 kurs gotowania dla pań, 1 kurs wykwintnego gotowania, 2 kursy legumin. Przeprowadzono również kurs gimnastyki rytmicznej.

Wobec ustąpienia przewodniczącej Oddziału p. Heleny Spettowej skład nowego Zarządu przedstawia się następująco: przewodnicząca p. Stanisława Rodakowska, wiceprzewodniczące: p. Maria Leśnodorska i p. Bronisława Krzyżakowa, sekretarka p. Maria Szczepańska, zastępczyni sekretarki p. Helena Kielanowska, skarbniczka p. Wanda Banasiowa, zastępczyni skarbniczki p. Aniela Dültrowa.

Rzeszów. We wrześniu Oddział zorganizował pokaz gospodarski „Pomidory", w każdą zaś środę urządzał herbatki towarzyskie. Wobec rezygnacji 2-ch pań z Zarządu Oddziału skład nowego Zarządu po uzupełnieniu przedstawia się następująco: przewodnicząca p. Halina Daniszewska, wiceprzewodniczące: p. Olga Riedlowa i p. Jadwiga Flisowska, skarbniczka p. Jadwiga Łuczyńska, zastępczyni p. Gabriela Kowalczykowa, sekretarka p. Janina Kurzewska, zastępczyni p. Maria Latawcowa.

Warszawa. W celu zdobycia funduszów na prowadzenie pracy oświatowej na przedmieściach — Oddział urządził 23 października w dolnych salonach Hotelu Europejskiego podwieczorek towarzyski z dancingiem i występami artystów. Licznie zebrane towarzystwo świetnie się bawiło, oklaskując recytacje własnych utworów p. Dalborowej oraz nastrojowy śpiew p. Paszkowskiej i p. Czernickiej.

Estetyczne otoczenie, świeże fiołki na stołach, doskonała orkiestra, uprzejme gospodynie stworzyły miłą atmosferę prywatnej zabawy.

Następny podwieczorek odbędzie się dnia 20 listopada.

Koronka i kwiaty — zawsze wdzięczny motyw wieczorowych toalet. Fot. Columbia.



Mieczysław Orzeł

SKROBIA — GŁÓWNY SKŁADNIK POKARMÓW

Pośród wielu składników pokarmu ludzkiego i zwierzęcego ważne miejsce zajmuje skrobia, nazywana wprost krochmalem lub mączką. Ważność tego składnika wykazuje nam sam fakt, że wszystkie nasze zboża, stanowiące podstawę żywienia ludności w Polsce, w przeważającej części zawierają skrobię. I tak skrobia stanowi:

w ziarnach ryżu	75—80%
" pszenicy	58—70%
" jęczmienia	56—66%
" owsa	50—60%
" żyta	51—53%
w ziemniakach	18—20%

Pomimo, że skrobia odgrywa tak ważną rolę w bilansie żywnościowym, pomimo, iż prowadzono i ciągle prowadzi się nad nią badania, nie została ona jeszcze zupełnia zbadana, nie znamy jej budowy chemicznej, wielkości cząsteczki, ani ścisłego wzoru chemicznego.

Wiemy, że wytworzony w liściach cukier gronowy, wędruje do kłączy, bulw czy też nasion, gdzie następuje polimeryzacja cukru gronowego po kilka jego cząsteczek na skrobię.

Wiemy dalej, że skrobia należy do węglowodanów, tj. związków składających się z węgla, wodoru i tlenu, przy czym te ostatnie dwa pierwiastki występują w takim stosunku jak w wodzie, stąd też pochodzi nazwa węglowodanów. Skrobia surowa oprócz tych węglowodanów zawiera:

wody	14%
związków białkowych	0,5—2%
popiołu	0,2—0,4%

przy tym musimy zaznaczyć, że w skład popiołu wchodzą sole mineralne będące związkami potasu, fosforu i wapnia.

Mączka skrobi pod mikroskopem przedstawia się jako ziarenka kształtu okrągłego, owalnego, wrzecionowatego, pręcikowatego, często z koncentrycznym uwarstwieniem. Kształt ziarenek skrobi oraz ich uwarstwienie są nader charakterystyczne i odrębne dla skrobi różnego pochodzenia, co nam pozwala drogą mikroskopowego badania poznać to pochodzenie. Z zewnątrz ziarenka pokryte są tzw. otoczką (amylopektyną), która w przeciwieństwie do jądra nie rozpuszcza się w wodzie, wewnątrz zaś znajduje się jądro (amyloza) hydrolizujące się i pęczniejące w zimnej i gorącej wodzie. Ziarna skrobi w wodzie pęcznieją, a następnie rozpływają się i powstaje z nich lepka ciecz — kleik. Otóż temperatura, w której zachodzi zupełne skleikowanie skrobi zależy od jej rodzaju np. dla mączki ziemniaczanej wynosi 65°C, pszennej i ryżowej 80°C. Bardzo charakterystyczną reakcją jest reakcja jodowa. Wystarczy na skrobię puścić kropelkę jodu lub jodyny, by skrobia zabarwiła się na piękny kolor niebiesko-fiołkowy. Ta reakcja służy do wykrywania skrobi (np. mąki w sfałszowanej śmietanie).

Najważniejszą własnością skrobi, posiadającą znaczenie naukowe i praktyczne jest zdolność scukrzania. Otóż skrobia pod wpływem pewnych czynników przyłącza cząsteczki wody, ulega rozpadowi (hydrolizie) i przechodzi w cukier gronowy (glukozę). Czynnikami scukrzającymi są kwasy mineralne. Oprócz tego działają na skrobię rozpuszczająco fermenty (enzymy) i wysoka temperatura, które zamieniają ją na dekstrynę, a po tym na cukry mniej złożone.

Wszystkie te czynniki działają na pokarmy w naszym codziennym życiu, musimy je przeto pokrótce omówić. Otóż fermenty, scukrzające skrobię, są wytwarzane przez rośliny i zwierzęta. Tak więc podczas procesu kiełkowania w nasionach wszelkiego rodzaju zbóż powstaje enzym diastaza, który to zamienia skrobię w cukier złożony, maltozę. Na scukrzaniu skrobi w czasie kiełkowania nasion polega wyrób piwa z jęczmienia i spirytusu z różnych gatunków zbóż i ziemniaków. Maltozę, powstałą ze skrobi, drożdże zamieniają na prosty cukier gronowy, który następnie pod wpływem enzymu, wytwarzanego przez drożdże, ulega fermentacji alkoholowej.

Przy procesie trawienia decydującą rolę odgrywa ferment ptyalina, znajdujący się w ślinie. Dokładne żucie i mieszanie pokarmów ze śliną, zwłaszcza mącznych, jest ważne ze względu na proces trawienia, bowiem w jamie ustnej następuje pierwszy proces chemicznego zjawiska, jakim jest scukrzanie skrobi, a tym samym zamiana tejże na składniki pożywne. Dalsze trawienie odbywa się w dwunastnicy pod działaniem soku trzustkowego. Enzymy, hydrolizujące skrobię i cukry złożone, znajdują się także we krwi, limfie, mięśniach, a zwłaszcza w wątrobie.

Często zdarza się w gospodarstwie, że ziemniaki mają smak słodki. Mówimy, że „przemarzły". Otóż możemy to wyjaśnić w ten sposób, że podczas przechowywania ziemniaków w niskiej temperaturze 4°C — 6°C, zaszła w nich pewna reakcja chemiczna, tj. ziemniaki uległy scukrzeniu. Takie ziemniaki jednak, przeniesione na pewien czas do temperatury pokojowej tracą słodki smak, zachodzi w nich bowiem w tych warunkach reakcja odwracalna, polegająca na przejściu cukru powtórnie w skrobię.

Weźmy wreszcie proces gotowania. Na czym polega jego oddziaływanie na skrobię? Jaka zmiana chemiczna zachodzi w skrobi w temperaturze wrzenia wody? Temperatura wrzenia wody jest czynnikiem scukrzającym skrobię i podczas 15—20 minutowego gotowania skrobia zamienia się na ciało rozpuszczalne w wodzie — dekstrynę; krótsze gotowanie pokarmów mącznych jest zatem niewłaściwe, bo pokarmy mączne za krótko gotowane są trudno strawne. Inne zjawisko życia codziennego, gdzie skrobię, produkt trudno strawny, zamieniamy na łatwo strawny — jest pieczenie chleba. Otóż wiadomym jest, że najłatwiej strawną jest skórka, bowiem ta dzięki wyższej temperaturze zawiera najwięcej łatwo strawnej dekstryny.

Po tym krótkim przeglądzie chemizmu procesu trawienia, gotowania i pieczenia skrobi widzimy, że zdanie wypowiedziane niegdyś przez Stańczyka o największej ilości lekarzy należałoby zmodyfikować: najwięcej mamy chemików. Każda bowiem gospodyni, każdy w ogóle człowiek jest zainteresowany w reakcjach chemicznych, z którymi spotyka się codziennie, a z których niejednokrotnie nie zdaje sobie sprawy.

UWAGI NA CZASIE. Skóra twarzy i rąk starzeje się wcześniej aniżeli powłoka ciała. Widocznie zmiany atmosferyczne, nadmierne naświetlanie słońcem, mycie zimną, zwłaszcza twardą wodą, tudzież posługiwanie się nieodpowiednio do danej właściwości dostosowanymi kosmetykami działają ujemnie. Wystarczy spojrzeć na zmarszczone twarze młodych nawet wieśniaczek lub powracających z letnich i zimowych wywczasów. by znaleźć potwierdzenie powyższych wywodów. Niechaj przeto każdy — już to celem przywrócenia żywotności, już to w celu zapobiegawczym — posługuje się wysoce ożywczym kremem „ULTRASOL" tak przed myciem twarzy i rąk gorącą niemal wodą, jak i na noc. Wapienną wodę zmiękczać KOSMETYCZNYM BORAKSEM „MIRACULUM", a naskórek Pudrem Egzotycznym Dra Lustra. Łuszczącą się skórę wygładza już po paru dniach „KREM MOLLANA". Nadwyrężoną na letnisku skórę twarzy powinno się myć bardzo ciepłą wodą i otrąbkami migdałowymi z przepisu Dra Lustra.

Powyższe wskazówki odnoszą się do prawidłowej i suchej właściwości cery. Tłustą cerę powinno się myć gorącą niemal wodą i Proszkiem Marmurowym „MIRACULUM", tuż przed myciem przemyć twarz wacikiem zwilżonym w kosmetycznym Spirytusie Salicylowym „MIRACULUM", pudrować odtłuszczającym Pudrem Higienicznym Dra Lustra.

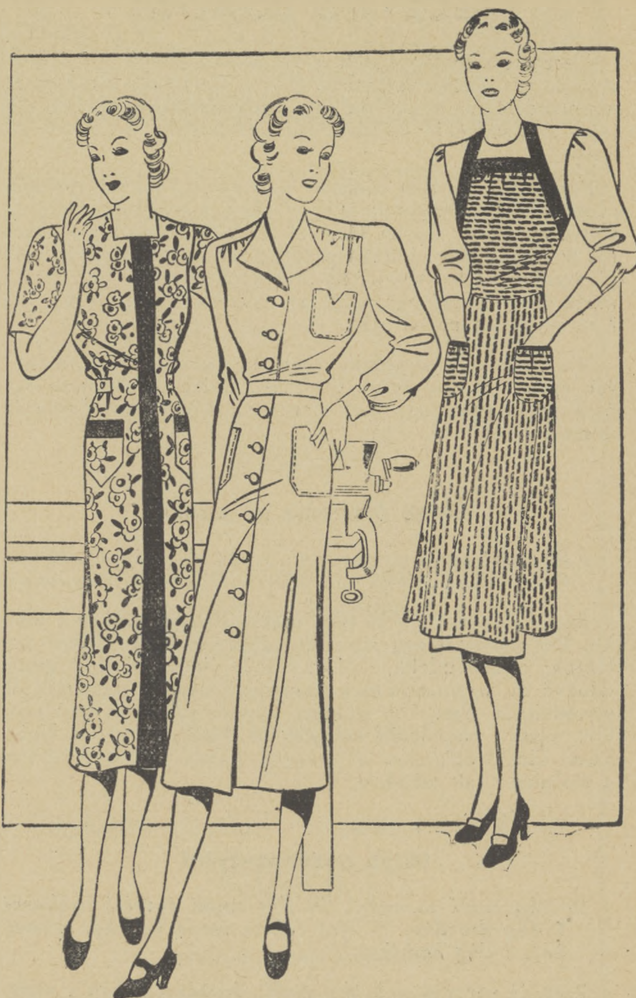
PRZYPOMINAMY.

specjalnie pożyteczne artykuły o żywieniu:

Codziennie... (co jeść codziennie) nr 2, 1935.
Układanie jadłospisów — nr 9, 1937.
Co i jak jadać późną jesienią — nr 21, 1937.
Surówki, wskazówki i przepisy surówek — nr 3, 1935.
W tymże numerze art. o pomarańczach i o soleniu, marynowaniu i wędzeniu mięsa.
Ziemniak — przyjaciel ludzkości — nr 20, 1937.
Korzystajmy z sezonu kapusty — nr 12, 1934.
Cebula, czosnek i inne odmiany tego gatunku — nr 11, 1935.
Jabłka na codzień — nr 23, 1936.
W tymże numerze przepisy na potrawy z serem.

Ceny zeszytów w Administracji, Nowy Świat 9:

Pojedyńczego zeszytu	zł 0.50
Dowolnych 4-ch zeszytów	„ 1.50
Koszt przesyłki 1-go egzemplarza . .	„ 0.15
„ „ 4-ch egzemplarzy . .	„ 0.50



Wygodne fasony sukien do gospodarstwa i fartuch z tanich, łatwych do prania materiałów.

S. Witkowska

Jadłospisy obiadowe

PONIEDZIAŁEK.

Zupa jarzynowa zasmażana. Makaron zapiekany z grzybami, podany z sosem grzybowym i surówką z włoskiej kapusty, jabłka i ogórki. Bezy z bitą śmietaną i konfiturami. [1])

WTOREK.

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami, podprawiany śmietaną, ziemniaki. Zrazy wołowe bite, kasza gryczana sypka, szpinak. Kompot z gruszek lub jabłek.

ŚRODA.

Zupa szczawiowa z grzankami. Nóżki cielęce panierowane i smażone, ziemniaki, marchew gotowana. Suflet czekoladowy.

CZWARTEK — OBIAD DROŻSZY.

Zupa kalafiorowa podprawiana mlekiem i żółtkami z grzankami. Kotlety baranie bite, z sosem Soubise (bardzo gęsty sos cebulowy biały, podprawiony mąką i śmietanką), ziemniaki. Kompot — surówka z jabłek i moreli krajanych w paski.

PIĄTEK.

Zupa grzybowa z krajaną kaszką. Karasie zapiekane w śmietanie, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty z jabłkami. Kisiel kawowy.

SOBOTA.

Zupa ogórkowa z ziemniakami. Befsztyki mielone, brukselka. Budyń z bułki z sosem waniliowym.

NIEDZIELA — OBIAD DROŻSZY.

Zupa z selsefii (Nr 6/1937 „Pani Domu") podprawiana śmietaną z grzankami z serem, lub z czesterkami (Nr 15—16/1938 „Pani Domu" str. 301). Kura w potrawce z ryżem na sypko, sałata zielona z cytryną i oliwą. Jabłka zapiekane pod pianą.

[1]) Śmietanę można użyć tylko do jednej potrawy w jadłospisie obiadowym. W razie przeciwwskazania lekarskiego zupy, sosy itp. podprawiać można mlekiem, żółtkiem lub masłem z mąką (przyp. red.).

PIECZYWO DOMOWE

Pieczywo domowe, od dawna zaniechane w gospodarstwach miejskich, zasługuje w zupełności na to, aby je wprowadzić na nowo, nie dla codziennej konsumcji, ale jako urozmaicenie codziennego pożywienia, od czasu do czasu.

Przemawia za tym również konieczność przystosowania naszych gospodarstw do gospodarki samowystarczalnej na wypadek wojny, co na szeroką skalę propaguje się obecnie w Niemczech i innych państwach Europy. Umiejętność pieczenia chleba wśród najszerszych warstw pań domu może się przydać ogromnie nie tylko w razie wojny, ale i na wypadek np. strajku.

Nie przewidując jednak tych najgorszych ewentualności, spróbujmy od czasu do czasu upiec chleb żytni czy pszenny, a sprawimy tym niezawodnie dużą przyjemność domownikom.

Chleb Grahama na mleku

1 kg mąki pszennej razowej, 3 dkg drożdży, 4 dkg cukru, ½ litra mleka, sól, tłuszcz do smarowania formy.

Zarobić rozczyn z 50 dkg mąki, drożdży, cukru i mleka. Do wyrośniętego rozczynu dosypać mąki; jeżeli potrzeba, dodać mleka, soli, wyrobić ciasto niezbyt gęste, włożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i postawić do wyrośnięcia. Piec 1¼ godziny; przed wyjęciem posmarować wodą i powtórnie wstawić na chwilę do pieca. Upieczone ciasto odkrajać od brzegów formy, wyłożyć, oprzeć o stolnicę i tak ostudzić.

Chleb pszenno-żytni

50 dkg mąki pszennej, 50 dkg mąki żytniej pytlowej, 1 dkg drożdży, ½ dkg cukru, woda (mleko, serwatka), 1 dkg kminku.

Zarobić rozczyn z 3 dkg mąki, drożdży, cukru i wody. Wymieszać w misce mąkę pszenną i żytnią, włożyć wyrośnięty rozczyn, dodać soli, wody, mleka lub serwatki, wyrobić ciasto, dodać opłukanego kminku i postawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie włożyć do przygotowanej, wąskiej, długiej formy i postawić powtórnie do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto posmarować letnią wodą, włożyć do dobrze ogrzanego piekarnika, piec ¾ do 1 godziny. Upieczone ciasto odkrajać od brzegów formy, wyjąć z niej w 5 minut po wyjęciu z pieca, oprzeć o stolnicę i tak ostudzić.

Bułka postna

1 kg mąki pszennej, 2 dkg drożdży, ½ dkg cukru, 30 dkg ziemniaków ugotowanych, woda, sól, czarnuszka, 1 dkg tłuszczu do smarowania formy.

Zarobić rozczyn z 4 dkg mąki, drożdży, cukru i wody. Ugotowane ziemniaki przetrzeć przez sito, wymieszać w misce z mąką, włożyć wyrośnięty rozczyn, dodać soli, czarnuszkę, oraz letniej wody (mleka lub serwatki) i wyrobione ciasto postawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie napełnić nim do połowy długą a wąską formę wysmarowaną tłuszczem i postawić powtórnie do wyrośnięcia. Po wyrośnięciu posmarować ciasto letnią wodą, wstawić do dobrze ogrzanego piekarnika, piec ¾ godziny. Upieczone ciasto odkrajać od brzegów formy, wyjąć z niej w 5 minut po wyjęciu z pieca, oprzeć o stolnicę i tak ostudzić.

Zofia Czerny.

Bułki białe postne

60 dkg mąki pszennej, 2 dkg drożdży, 1 łyżeczka cukru, ¼ litra mleka, 1 dkg czarnuszki.

Drożdże rozetrzeć z cukrem, dodać łyżkę stołową mąki i wlać tyle ciepłego mleka, żeby powstała masa o gęstości kwaśnej śmietany. Przygotowany rozczyn przykryć i postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodać przesianą i ogrzaną mąkę, sól, oraz część czarnuszki i resztę mleka (ciasto powinno być tak gęste jak na chleb) i postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy ciasta przybędzie drugie tyle co było, formować rękami maczanymi w mące bułeczki dowolnego kształtu, układać na blasze wysypanej mąką lub wysmarowanej tłuszczem i postawić w ciepłym miejscu, żeby bułeczki wyrosły. Przed pieczeniem posmarować piwem lub wodą, posypać czarnuszką i piec w średnio gorącym piecu 15 do 30 minut, zależnie od wielkości bułeczek.

Bułki Grahama

30 dkg mąki pszennej razowej, 1½ dkg drożdży, ½ łyżeczki cukru, letnie mleko lub woda, sól, tłuszcz do smarowania blachy.

Drożdże rozetrzeć z cukrem w misce, wsypać łyżkę mąki i wlać tyle ciepłego mleka lub wody, żeby powstała masa gęstości kwaśnej śmietany. Przygotowany rozczyn przykryć i postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Do wyrośniętego rozczynu dodać ogrzaną mąkę, ciepłe mleko, sól i wyrobić ciasto łyżką lub ręką, po czym postawić ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy podrośnie formować rękami maczanymi w wodzie podłużne bułeczki, układać na blasze posmarowanej tłuszczem i postawić w ciepłym miejscu, aby wyrosły. Piec w dobrze wygrzanym piecu na kolor ciemno-złoty.

S. Witkowska.

Popierajmy firmy, które cenią sobie panią domu jako konsumentkę i ogłaszają się w wydawnictwie „PANI DOMU"

Kupujemy w firmach, których ogłoszenia czytamy w „PANI DOMU"

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Za granicą rocznie zł. 20.
Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10 półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Czasopismo „Pani Domu" Nr 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.—, ½ str. zł 170.—, ¼ str. zł 90.—, ⅛ str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji „PANI DOMU" — Warszawa, ul. Chmielna 6, tel. 6.70-45
„ Administr. „ „ „ Nowy Świat 9 „ 8.70-80

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Zofia Brykalska i Marya Romanowa.

8718 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.